

HAREKET PLANI

- ☞ DIŞARIDAN GELEN OLUMSUZLARI ETKİSİZ HALE GETİRMEK
- ☞ BELİRTİLERE KARŞI UYANIK OLMAK
- ☞ RELAXASİYON (RAHATLATICI MÜZİKLE) DİNLENMEK
- ☞ CANLILIĞI KORUMAK (DİNAMİKLİĞİ)
- ☞ VUCUDUMUZU SAĞLIKLI BESİNLERLE BESLEMELİK
- ☞ BAŞIMIZA GELEN BÜTÜN SORUNLARI OLGUN VE GELİŞMİŞ İNSAN OLARAK ELE ALMAK

ÖZELLİKLE DERHAL,
ŞİMDİ VE BURDA (PRENSİBİNİ) KURALINI
HAYATA UYGULAYABİLMEK