

TEPKİ DUYMAK

- 1) STRESİN SİZİ KAPLAYIP İÇİNE ÇEKİP ALMASINI BEKLEMİYİNİZ
- 2) ŞİMDİ, BURADA VE HEMEN KURALINI UYGULAMAK
- 3) POSİTİF (OLUMLU DÜŞÜNCE) TUTUM ve DAVRANIŞLARIMIZI GELİŞTİRMEK