

STRESİ YÖNETMEK

Kim olduğumuzu, nereden geldiğimizi, nereye gideceğimizi ne yaptığımızı, nasıl yaptığımızı, niçin yaptığımızı ve kiminle yaptığımızı bilmediğimiz zaman....

Her şeyi yeni baştan tekrar yeniden öğrenmek gerekir ve hayatta her soruya mutlaka uygun cevap bulunur.

KENDİNE GÜVEN

Düşündüğümüze dönüştüğümüzü hatırlamalıyız. Varlığımız (yaşamımız) çevremiz ve tecrübelerimizin tümü geliştirmiş olduğumuz güven ve uygulamaya koyduğumuz tutum ve davranışlarımızın pratik cevaplarıdır. (ürünleridir)