

# Psikolojik Sağlamlığınızı Artırıcı Öneriler



01

## Hobi Edinin

Becerilerinizi ve ilgi alanlarınızı analiz ederek, yapmaktan keyif aldığınız bir etkinliğe yönelin. Yeni bir hobiye başlayarak stresini azaltabilir, yaratıcılığınızı artırır ve keyifli zaman geçirirsiniz.



02

## Spor Yapın

Düzenli spor yapmak, bedensel ve zihinsel sağlığınızı güçlendirmenin etkili bir yoludur. Herhangi bir spor aktivitesi ile uğraşmak enerjinizi artırabilir ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.



03

## Güçlü Yanlarınızı Kesfedin

Güçlü yanlarınıza odaklanmak kendinize olan güveninizi artırmanıza ve potansiyelinizi yükseltmeniz için önemlidir. Zamanınızı ve enerjinizi güçlü yönlerinizi geliştirmeye yönlendirerek daha tatmin edici bir yaşam sürebilirsiniz.

04

## Akısta Kalın

İçinde bulunduğunuz anın bilincinde olmak şimdiki zamanda huzur ve mutluluk bulmanın anahtarıdır. Hayatınızda akısta olmak esneklik ve kabul etme yeteneğinizi geliştirir.

05

## Kontrol Edebildiklerinize Odaklanın

Yaşamınızdaki değişimleri daha etkili şekilde yönlendirmek kontrolümüz dahilindeki faktörlere odaklanarak mümkündür. Karşı karşıya kaldığımız olaylara müdahalemiz sınırlı olsa da bu olaylar karşısında verdiğimiz tepki bize bağlıdır.

06

## Sevdiklerinize Zaman Ayırın

Birlikte olmaktan keyif aldığınız insanlara zaman ayırmak, duygusal bağları güçlendirmenin harika bir yoludur. Onlarla birlikte geçirdiğiniz zaman, hem sizin hem de onların mutluluğunu artırabilir ve anlamlı bağlar kurmanıza yardımcı olur.

