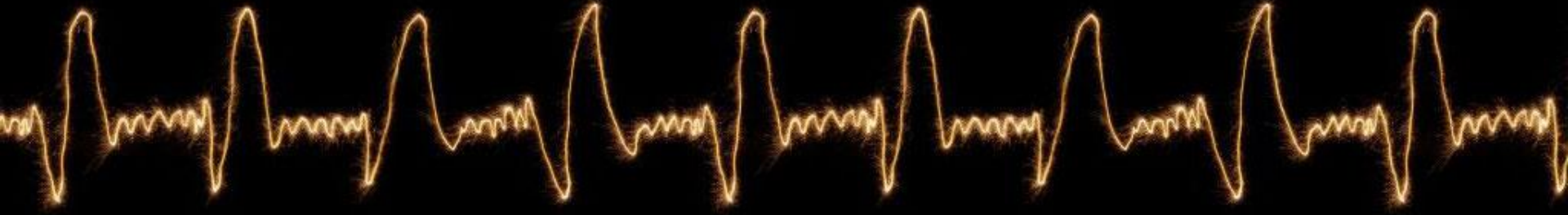


A human brain is centered in the image, surrounded by a radial burst of light rays that create a sense of motion or energy. The background is a solid, vibrant blue.

stres

Stres; Bedenimizin dış uyarıcılara verdiği içsel tepkiler





Kalp atışlarının **hızlanması**

kan şekerinin yükselmesi

el terlemesi

gerginlik...

Stress sırasında vücudumuz pek
çok **hormon** salgılar

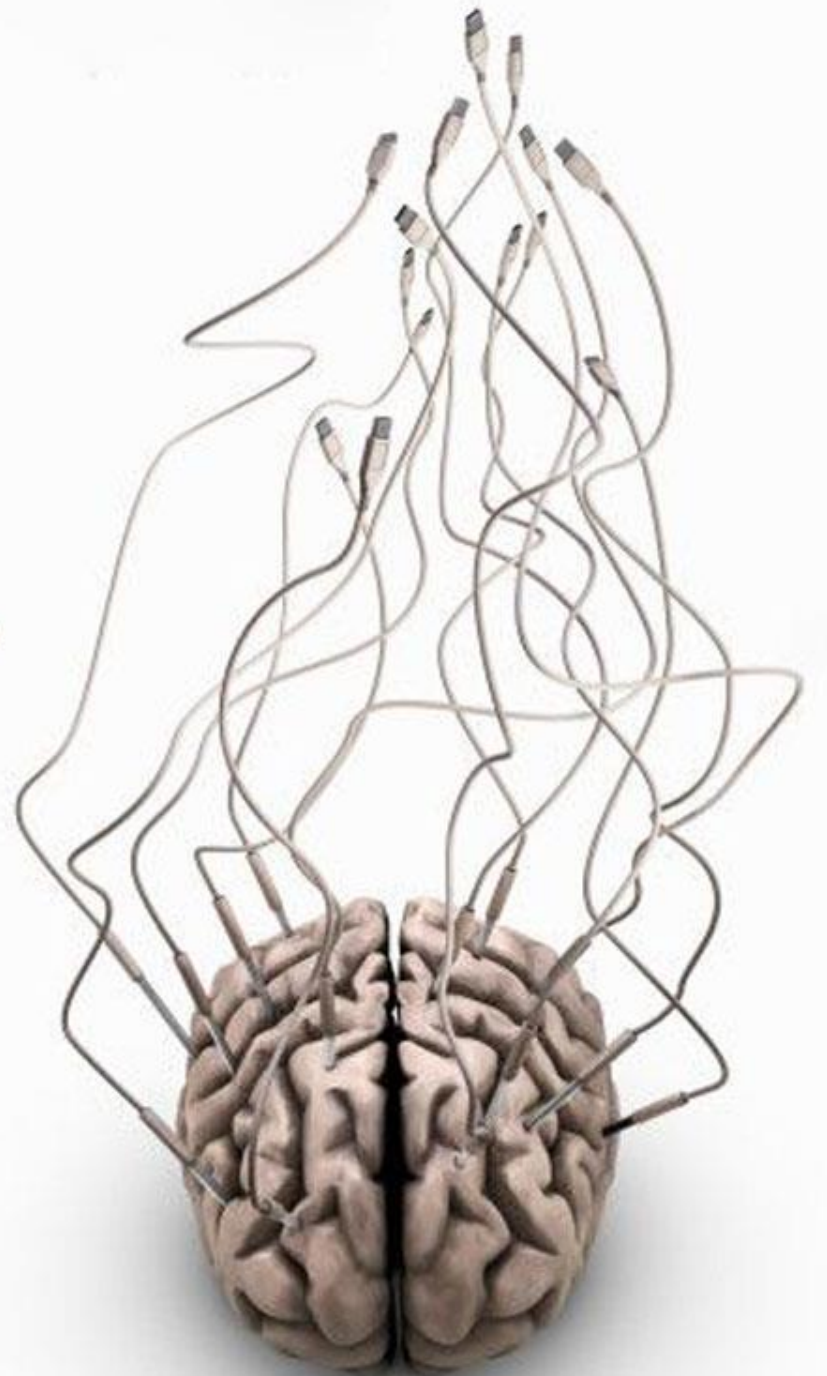


Amaç **Tehlikeyle**
başa çıkabilmek!

yararları

yeni duruma **yoğunlaşmak**
hedefe **yönelmek**
başarı için **güdülenmek**

Stres sırasında beynin
öğrenmeden sorumlu
bölgesinde
kimyasal taşıyıcıların
potansiyeli artar





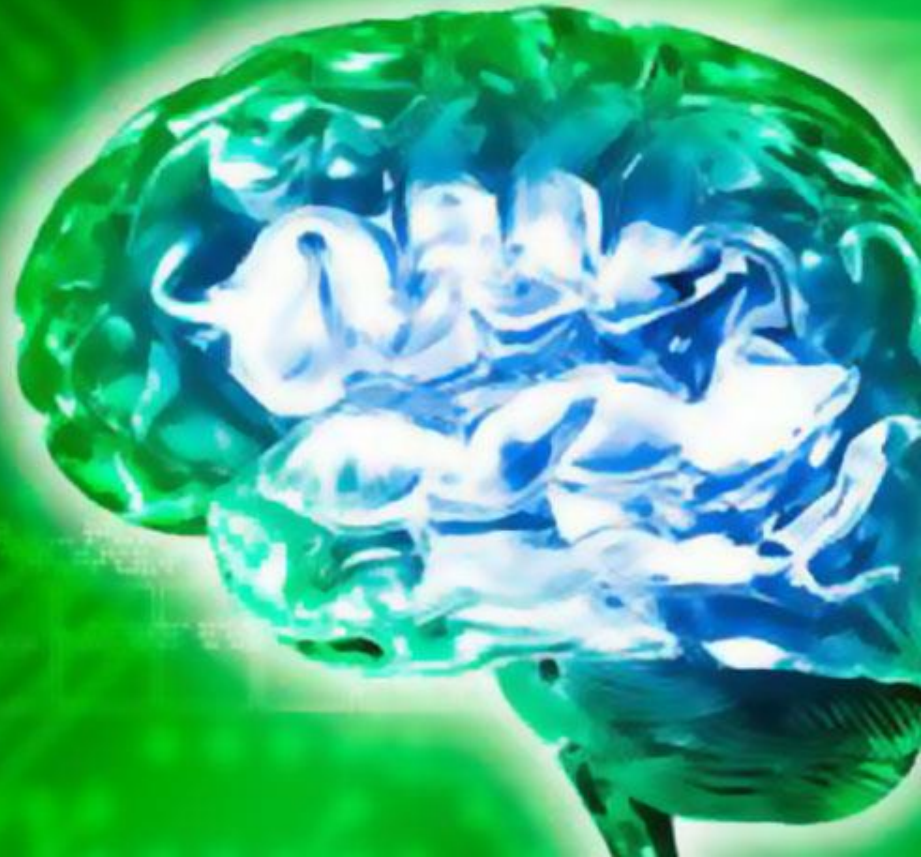
Bu **tepki** öğrenme
açısından gereklidir

Böylece olaylarla ilgili
ayrıntılar unutulmaz



Ve hatalar çok daha kolay

deneyime dönüşür



Bu nedenle stres
yararlı ve gereklidir





Ayrıca
bağışıklık
sistemini
güçlendirir
ve **korur**



Stres,
yaşamımızın
doğal bir parçası,
ondan
kaçış yok

Bu durumda çözüm ?

Fiziksel dayanıklılığımızı
arttırmak

Bunun için;



Sabahları
mutlaka
kahvaltı
edin
ve
doğru
beslenin!

Güne aç başlayan vücut dirençsiz
kalır, strese karşı savunma
mekanizmasını **iyi çalıştıramaz.**

Daha çok **sebze**
ve **salata** tüketin



Küçük porsiyonlarda
yemeye **çalışın...**



Izgara veya **fırında**
hazırlanan
yiyeceklere yönelin!..





Zararlılardan **uzak** durun!..

İçmek için **SU**, soda,
ayran ve taze
meyve sularını
tercih edin...





Tatlıyı boş
verin

Yeterince ve düzenli uyuyun!





Dinlendirici
uyku dengeli
bir yaşamın da şartıdır

Uykuda yenilenirsiniz

enerjiniz artar

performansınız yükselir

strese karşı **dayanıklılığınız** artar



Bolca **SU** için
susuzluk insanı gergin ve sinirli yapar

konsantrasyonu azaltır!





Çay, kahve ve kola
su ihtiyacınızı karşılamaz

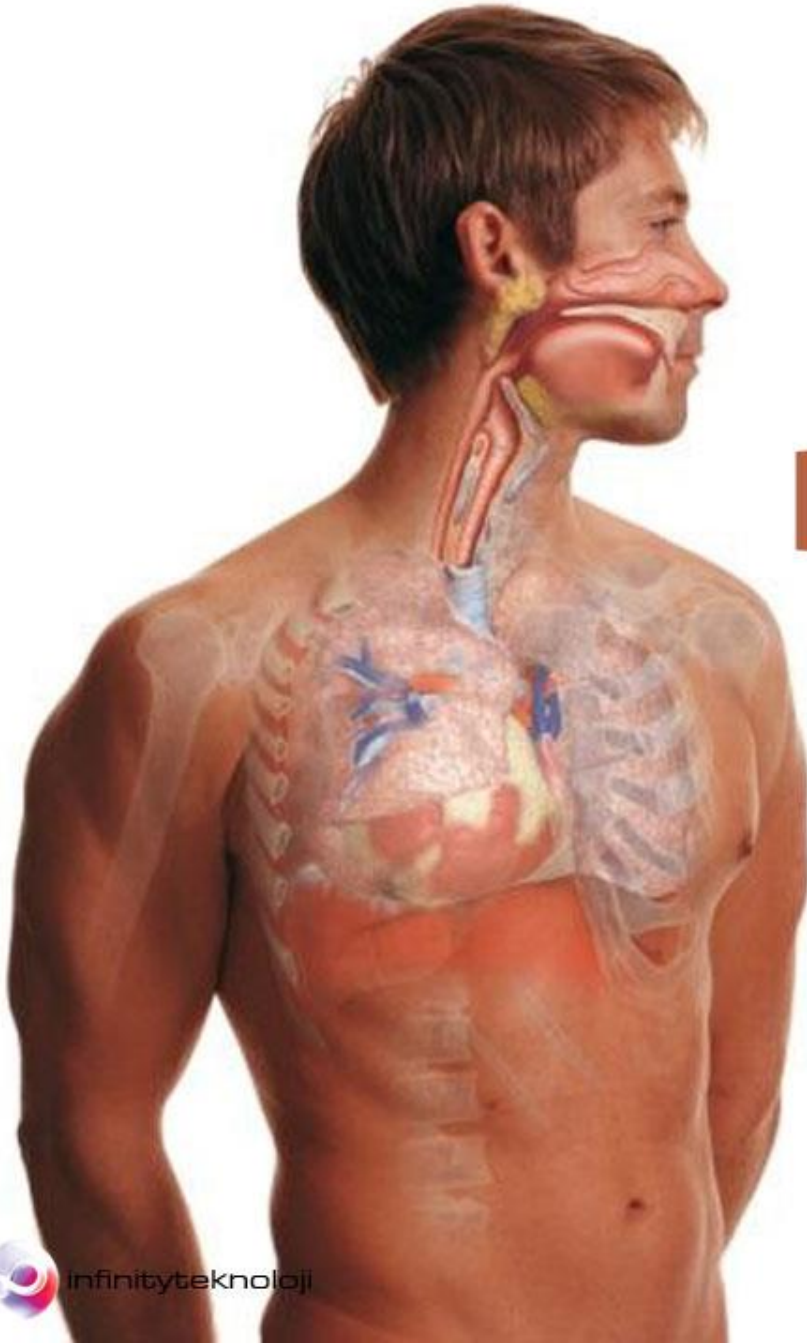
Klimaların serinletici
ortamına
aldanmayın!

yine de su için



Her.gün masanıza bir
ŞİŞE SU koyun
böylece unutmayın

Düzenli **egzersiz** yapın
hareketli yaşayın



**Derin ve yavaş
nefes alıp verin**

**Doğru nefes alma
hareketli yaşam
egzersiz!..**

Sizi strese
daha
dayanıklı
ve mutlu bir
insan yapar





Gülmeye zaman
ayırın, **gülen insan**
hasta olmaz!

Gülmenin yararları

Soğuk algınlığı ve diyabetten korur

Tansiyonu dengeler

Vücuttaki ağrıları azaltır

Sindirimi kolaylaştırır

Saldırgan ve sinirli olmayı engeller

Stresi yok eder
ve mutlu hissettirir



Sizi üzen
TV
dizilerinden
uzak durun

Sorunlara bakışınızı değerlendirin!

Sabah kahvaltıda çocuğunuz üzerinize çay döktü!



Hangi davranış güne stressiz başlamanızı sağlar?



**Güne başlarken
seçiminizi yapın**

**Güzel bir gün olacak
Yine berbat bir gün başlıyor**

Olumlu düşünme alışkanlığı edinin

Olumsuz

Olumlu

Hasta olmak istemiyorum

Randevuya geç kalmak istemiyorum

Hiç yararı yok olmuyor

Sağlıklı olmak istiyorum

Randevuya 5 dk erken gitmek istiyorum

**Olmazsa başka bir yol bulur,
tekrar deneriz**

Şimdi siz deneyin

Olumsuz

Olumlu

İşe yaramayacak biliyorum ?

Hiç bir şeyim doğru gitmez ?

Sabahları kahve içmeden kendime gelemem?

Bugün kendimi bir türlü toparlayamıyorum?



Kendinizi sürekli geliştirin

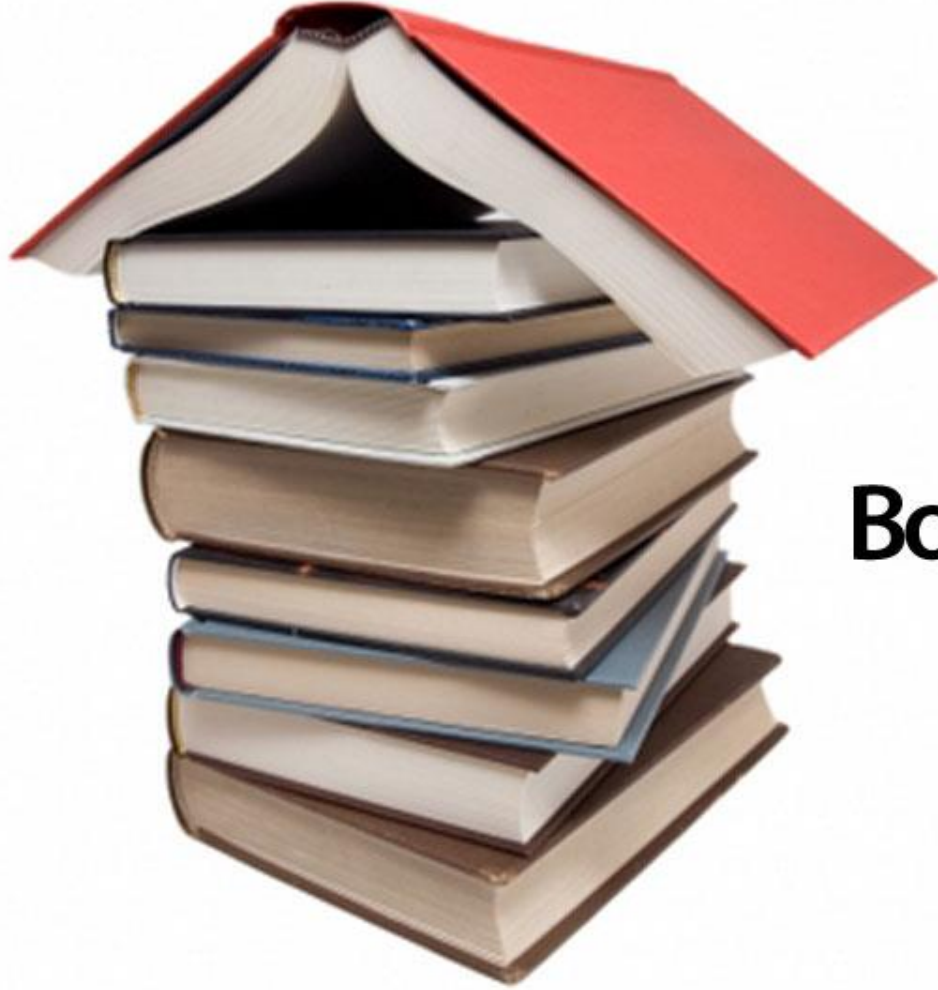
Özgüveninizi ve öz saygınızı artırır

İş yaşamında becerilerinizi artırır

Yetenekleriniz ve başarılarınız artar

Bu sayede daha az stres hissedersiniz





Bolca **kitap** okuyun

Çok **yer** gezin



Az TV izleyin

Bir kenarda **para** saklayın





Yapamam değil
denerim diyin



Zamanı **yönetmeyi** öğrenin

Hedeflerinizi belirleyin



Hobiler edinin!



Sıkıntılarınızı **yakınlarınızla** paylaşın!





Şimdi hareket geçin!

Neden stres oluyorum!

Hemen bir Word sayfası açıp sizi strese sokan nedenleri yazın

parasızlık

trafik

patronum

kayınvalidem

Yazdıklarınızı İkiye Ayırın

Değiştirebileceklerim İyileştirebileceklerim



Örneğin Trafik için Çözüm?

Değiştirebileceklerim İyileştirebileceklerim



evinizi işinize yakın bir yere taşımak



yolu verimli geçirmek,
yolda sesli kitaplar dinlemek

**Ne iş yaptığınız veya nerede yaşadığınız
stres açısından önemli değil!**

Artık o işin
veya şehrin sizi
yıpratmasına
izin
vermeyin

Vazgeçmeyin!

Mutlu ve sağlıklı
bir yaşam sizi
bekliyor!

