



## بو ایشلری گونده گورون کی ساغلیغیز و اعتماد بنفسیز یئرینده اولسون

خوشا گلمز سواللارین بیرده بودور کی بیر سیزدن سوروشا: «ائله بیل بیر آز کؤکلیسن؟ هن؟» مسلماً هنج کسین بنله سؤالا جواب وئرماق مجبوریتینده قالماقدان خوشو گلمز و اعتماد بنفسی آزالار.

خوشا گلمز سواللارین بیرده بودور کی بیر سیزدن سوروشا: «ائله بیل بیر آز کؤکلیسن؟ هن؟» مسلماً هنج کسین بنله سؤالا جواب وئرماق مجبوریتینده قالماقدان خوشو گلمز و اعتماد بنفسی آزالار.

بو سؤالیان اوز به اوز اولماماق اوچون سیزه بیر سئری ایشلر گورمگی پیشنهاده اتلیرم:

### بئماق هوسلریز کنترل ائلهیین

بو ایش نه قدر ده چتین اولسا سیزین ساغلیغیز اوچون لازم بیر ایشدیر. یاخشلی اولار هر نه تئزراق بو ایشی گوره سیز.

هامی بیلیر کی سالم غذا برنامه سی استرسی آزالدار و روحیه نی گنجلدیر.

### کفایت قدر یاتین

تحقیقلر آزا یاتانلارین داها آرتیق روحی مشکل لره دوچار اولدوغونون گورسدیر. یوخو انسانین بئینینه ریکاوئری امکانی وئیرر و صاباحین ایشلرینه داها گوجلر اولماغا امکان یارادار. یوخوسوزلوق سیزین ساغلیغیزا ضرر وورار.

### تحركوز اولسون

هنج اولماسا سحرلر پیاده رولوق ائلهیین. یئرمگیز ائله یئین اولمالدیر کی نفس نفس ووراسیز. یوخسا یواش یئرماغا تحرك دئمک اولماز. ورزش اینن قان جریاننی نظمه دوشر و بدنین بوتون هورمونلاری دوز ایشلرله.

ساغلیغیزی کنترل ائلهیین

نچه مدتدن بیر حتماً آزمایشه گندین کی ساغلیغیزین یئرینده اولدوغوندان مطمئن اولاسیز. ناخوشلوقون قاباغینی آلماق درماندان چوخ داها راحتدیر.

اجتماعی اولون

اوتانچاق دا اولساز جامعه دن اوزاق گرمه مه لیسیز. بختلرده شرکت ائلهیین، گولومسه یین، غریبه لرین دانیشین. دسته جمعی قرارلاشین و گرماغا گندین. بو ایشلر سیزین اعتماد بنفسیزی و عزتیزی آرتیرار.

مشغولیتیز اولسون

اولا. یلر انسان سئودیغی ایشلری گورماغینان چؤرک قازانا بیلمه سین آما اونلارا دا واخت آیرمالیدیر. بو ایش سیزی روحیه لندیرر و وارلیغیزین فایدالی اولدوغونو تأکید ائتلر.

گونده لیک برنامه ز اولسون

گونون اول 10 دقیقه سیننی اؤزوره برنامه وئرماقا اختصاص وئیرن. هر گونوز اوچون برنامه ز اولسون.

هر گونوزه بیر هدف تعریفله یین. همان گون هدفه چاتماساز دا اشکالی یوخدور.