

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODÜLER PANO

- MODÜLER PANOMUZ 12 ADET YATAY A4 KAĞIDINDAN OLUŞMAKTADIR.
- ÜÇ ADET SÜTUN (YUKARIDAN AŞAĞIYA) DÖRT ADET SÜTUN (SOLDAN SAĞA) A4'ÜN BİRLEŞİMİYLE MODÜLER PANO OLUŞTURULMAKTADIR.
- MODÜLER PANO SAYFALARINI (RENKLİ OLARAK) YAZDIRIN. KENARLIKLARIN TAM OTURMASI İÇİN "SIĞDIR" SEÇENEĞİNİ İŞARETLEYİN.
- BEYAZ KENARLIKLARI MAKAS VB. İLE KESİN.
- İLK GÖRSELDE BELİRTİLDİĞİ GİBİ PARÇALARI BİRLEŞTİRİP SABİTLEYİN.
- BİRLEŞTİRİLMİŞ BÜYÜK GÖRSELİ SERGİLENMESİNİ İSTEDİĞİNİZ YERE ASIP, SABİTLEYİN.





# MOTİVASYON

## KORUNMA

- Sorunları Pa
- Umudunuz
- Kendinize k
- Olun



**ONUNUZU**

**YUN**

arçalara Bölün  
u Koruyun  
Karşı Şefkatli

**psikolo**



## **BAŞKALARI**

### **KU**

- İlişkilerinizi
- Kendinizi Ge
- Sosyal Ağınız
- Size Zarar Ve  
Uzak Durun

# YLA İLETİŞİM

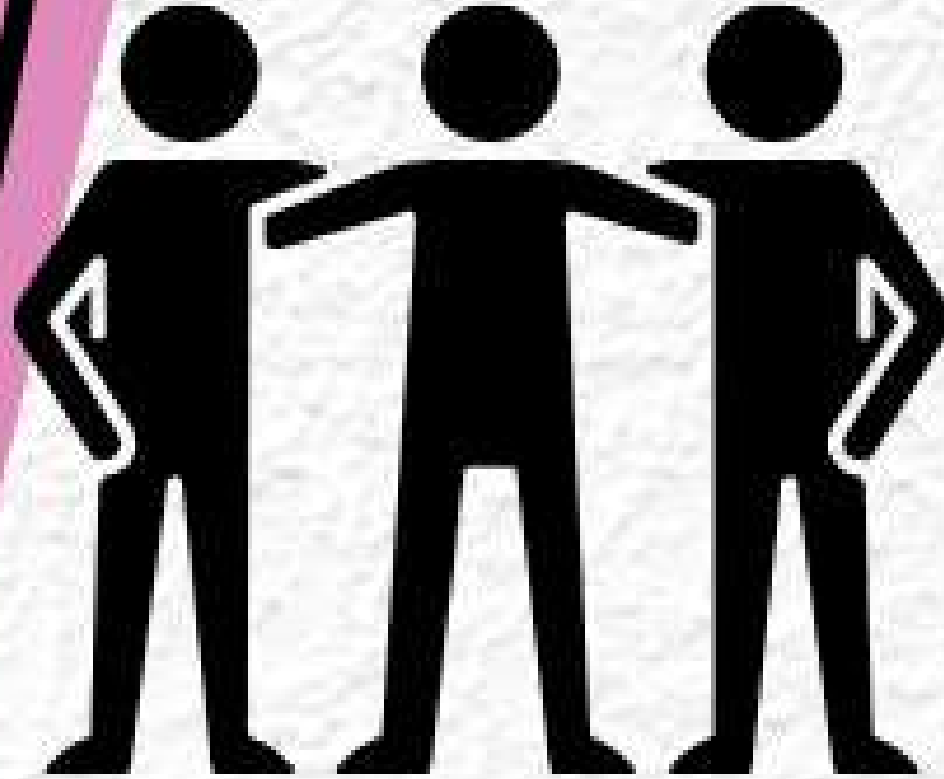
## RUN

Önceliklendirin

eri Çekmeyin

zı Genişletin

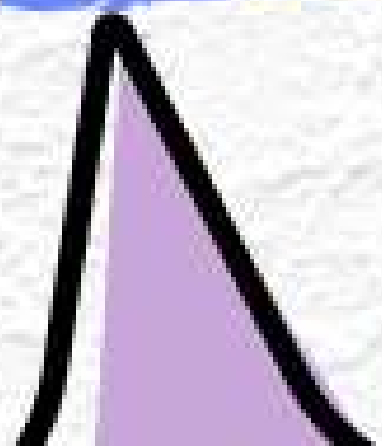
eren insanlardan



A yellow sign with a black border and a blue arrow pointing towards it. The sign contains the text "KENDİNİZE İYİ BAKIN" in bold black letters.

**KENDİNİZE İYİ  
BAKIN**

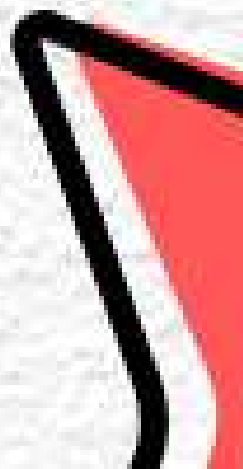
**PSIKOLO  
SAĞLAM  
ARTIRMA Y**



ONIA

LIČI

OLLARI







**ANLAM VE AMAC**

- Düzenli Egzersiz Yapın
- İyi Uyuyun
- Sağlıklı Beslenin



# KABULLE

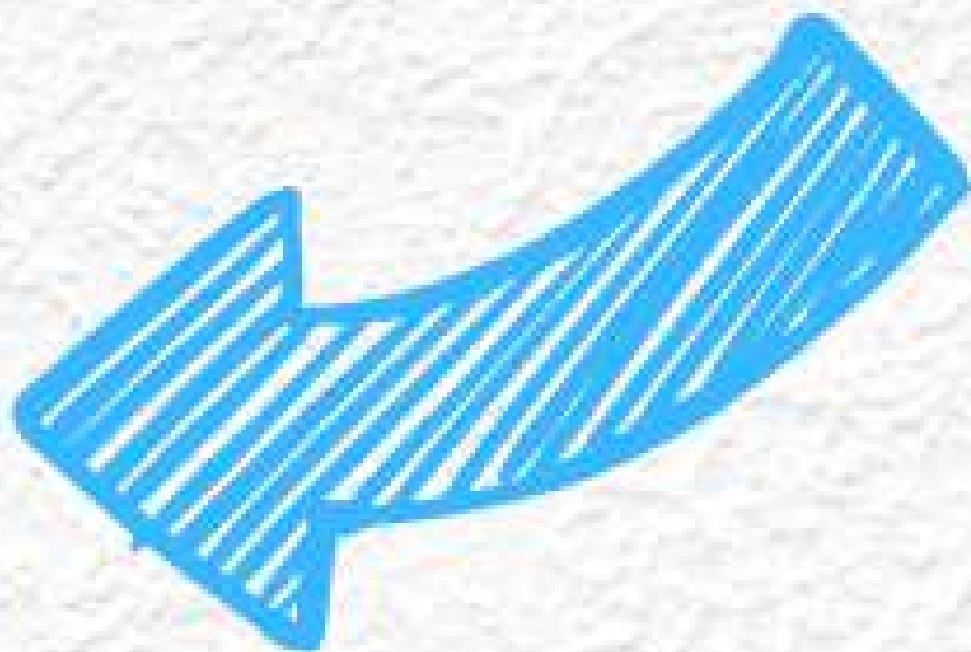
- Değişime Direnç
- Kontrol Edebileceğiniz
- Odaklanın
- Duygularınızı Bastırmayın

**ENİN**

enmeyin

erinize

ZI



# ARA YIŐINI SÜRDÜRÜN

- BaŐkalarına Yardım Edin
- İlgil Alanlarınızın PeŐinden Gidin

