

OTOKONTROL DEMEK,

Duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını
yönetmek bir tek senin elinde

DEMEK!



KENDİNİ YÖNET HAYATINI YÖNET

ZAMANINI
SAĞLIKLI
HARCA :)

KÜÇÜKLÜ
BÜYÜKLÜ
BAŞARILARINI
KUTLA :)

ANI X ÇABUK X
10 SANİYE DÜŞÜN
VE HAREKETE GEÇ

DUYGULARININ
FARKINDA OL

PLANLI OL
VE
ZAMANINI SEN
YÖNET

CEBİNE
MUTLAKA
HEDEFLER KOY

“HAYIR” DEMEK
SINIRLARININ EN
SAĞLAM ÇİTİ,
UNUTMA!