

KENDİNİ KONTROL ET

- Nefes al ve ver
- Nasıl hissediyorum?
- Bedenim nasıl hissediyor?
- Ne için minnetarım?
- Bugünkü ihtiyaçlarım neler?
- Kendime nasıl davranıyorum?
- Bugünkü hedeflerim neler?

MINDFORM

- Zihnin Ötesine Geçmek -
mindform.com.tr

Ayşe Akın
aycaakin.com