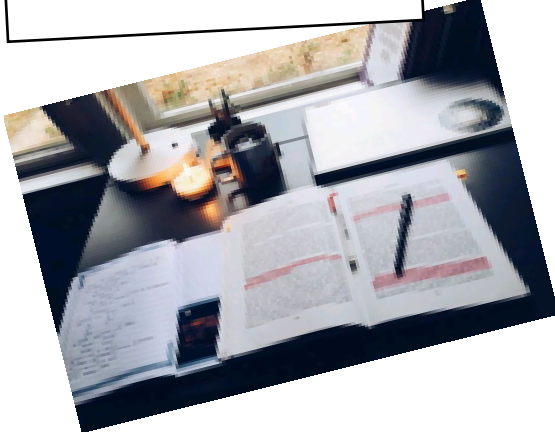


BEN VE YAPACAKLARIM



CEP  
TELEFONUNU  
KAPAT/SESSİZE  
AL

DİNÇ HİSSET

AÇ / UYKUSUZ  
İKEN BAŞLAMA

ODAKLAN

OKU

UYGULA

İYİ HİSSET

BAŞARILI OL

MASANI  
DÜZENLE

PLANINI DAHA  
ÖNCEDEN YAPMIŞ  
OL

HER GÜN AYNI  
SAATTE ÇALIŞ

KONUYU MERAK  
ET

NOT AL/ ALTINI  
ÇİZ

İEMİZ HAVA AL  
BAHÇEYE ÇIK

ARA VER

OLUMLU DÜŞÜN

ÇAY/KAHVE İÇ

DESTEK AL

TEKRAR YAP

KONUYU  
TAMAMLA,  
YARIDA  
BIRAKMA

İYİ HİSSETMEDİĞİN  
ZAMANLARDA  
KENDİNİ ZORLAMA

KOŞ, YÜRÜ

KENDİNE ÖDÜL  
VER

HAYAL ET

SORU ÇÖZ  
KONTROL ET

MÜZİK DİNLE

İYİ BESLEN

KENDİNE  
ZAMAN AYIR