



NASIL HİSSEDİYORSUN



Yavaşla

Derin nefes al,
içinden say...



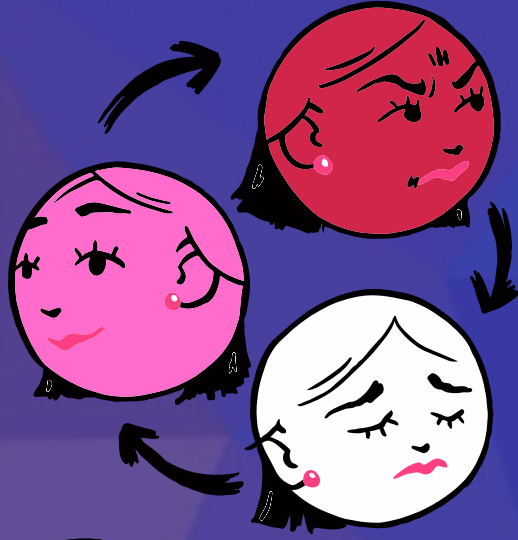
Fark et

Bedenini ve
zihnini dinle...



Düşün

Kendine sor,
DUYGUNU bul...



Duygunu
paylaş



Düşüncelerini
ifade et

