

# إدارة الضغوط والتوتر

## Stress Management



مصادر الضغوط كثيرة،،،،،

ولكن مصدر التوتر واحد فقط الا وهو **أنت**

الضغوط هي المشكلة الصحية رقم واحد في عالمنا اليوم

لا تنتظر تحت وطأت الضغوط كثيراً... عليك بإدارتها

تستطيع أن تفكر بطريقة تقلل من ضغوطك وتستطيع أن تفكر بطريقة تزيد من ضغوطك (أنت تختار)

