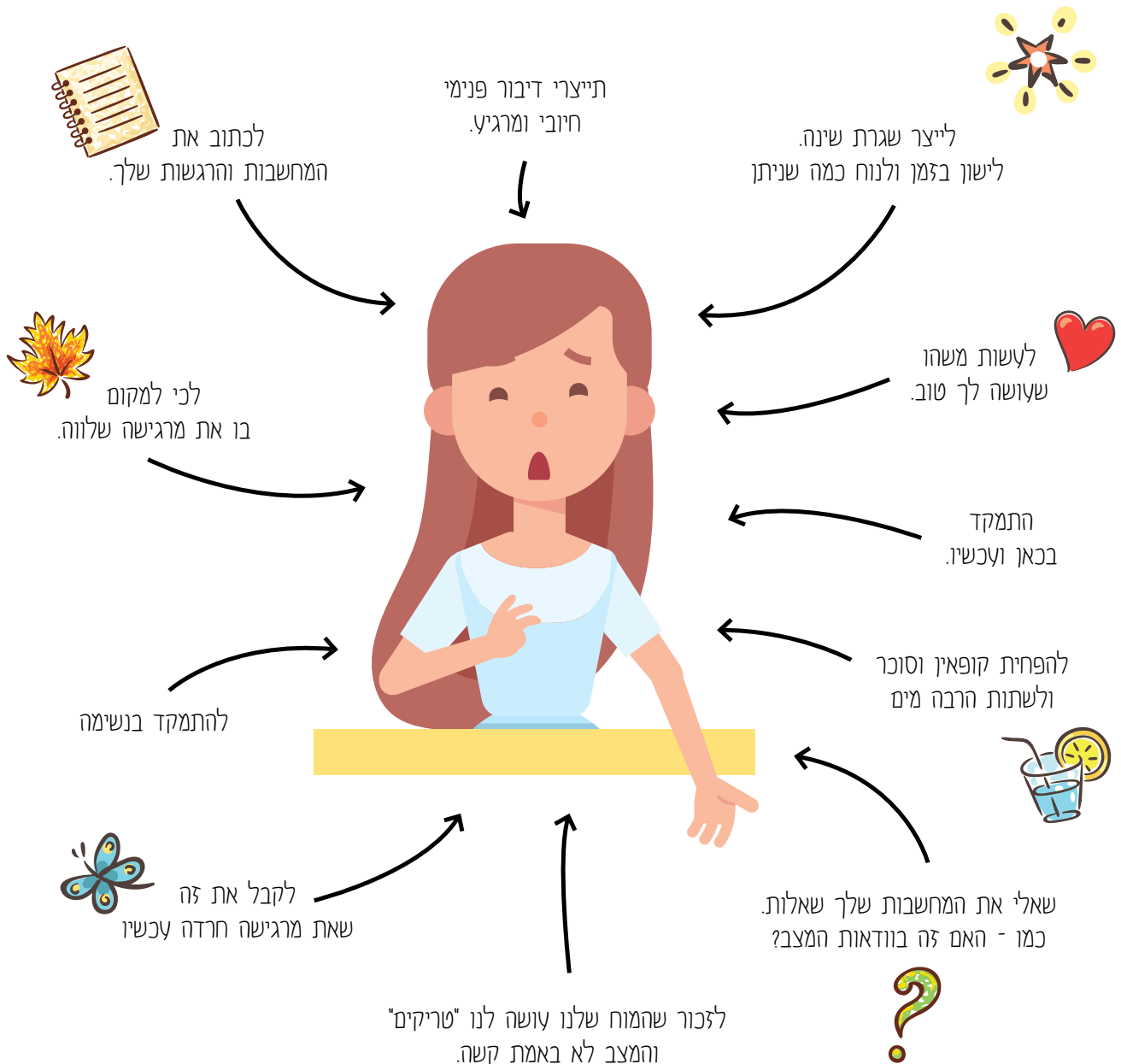


איך להפחית חרדה?

פעולות שניתן לקיים באופן יזום כדי להפחית את תחושת החרדה

לאילו פעולות את מתחברת יותר?
מוזמנת לסמן אותן ולבחון אולי פעולות נוספות אליהן תתחברי גם כן.



זכרי - שגם אם פעולה מסויימת מקלה עליך היום, זה יכול להשתנות בעתיד, ואז את מוזמנת לבחור פעולה אחרת. זה עוד שלב בו את לומדת להכיר את עצמך.