

מדריך אסטרטגיית התמודדות שלי

קחי נשימה עמוקה והשלימי את החסר



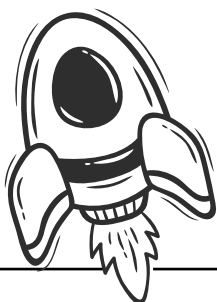
3 הדרכים

שהכי מצליחות לי
מתוך כל אלה:

1

2

3



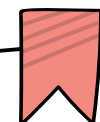
Zohar Jacobs

הדרכים הטובות ביותר
להירגש ולהיכנס לשלווה



מי מקשיב לך הכי טוב
או מחבק הכי טוב?

מה אני יכולה ליצור? לעשות?
לבנות? שיטשה לי טוב.



משהו נחמד
שאני אומרת לעצמי כשקשה



הסביבה התומכת שלי.
מי האנשים שנמצאים שם בשבילך?

משפט חיזוק שהכי מדבר אלי:



הדרכים הטובות ביותר להיות בתנועה:
