

10
עיוותי חשיבה
שמייצרים
חרדה ודכדוך

איך אני היום?



מה קורה לנו במצבי לחץ?



איך נחשוב חיובי?



היו לכולם, הרוכים
הבאים לחדר היוצרת
הוירטואלי שלי!
אתם מוזמנים ליצור
קשר באמצעות:
נייד- 052-8665931
משוב או מייף ארנאן!
ואם - אהיכנס לבל
תמונה ולאלות טיפ
לשיכור הבאות
הנפשית לתקופה
הקרובה ☺

תרגיל הרפיה



אימון גופני בכיף

