

אהבת חיים: שקיעה,
זריחה, רוח, לרוץ
בגשם, טעמים,
התאהבות, מוזיקה,
ריחות, חיבוק

כמו שאני ככה זה טוב
לקבל את עצמי.
לאהוב את האופי
המיוחד שלי

הרחבת מעגל
חברתי: דרך חוגים,
קבוצות תחומי תוכן,
יצירת קשר ראשוני,
שמירה על קשר

איך עושים כסף?
בתור שכיר, כעצמאי,
חסכון, הדרך לדירה,
קור רוח עסקי, מכירת
ערך, ...

מה הייתי
מלמד תלמידים
5 דקות בכל
שיעור?

אומץ! לתפקד עם
פחד. להגיד מה שאני
מאמין. לקבוע גבולות
לאנשים. לא לתת
לאנשים לטפס עלי.
קור רוח וניהול רגש.

משמעות:
איך לעודד אנשים?
איך מגבירים נתינה?

איך לנהל את
הבעסה והדיכוי שלי ב
5 שלבים וב CBT
תשובות למחשבות

מודה אני, הכרת
תודה, פרפורציה, די
לילל די לקטר, לא
לוותר לעצמי