



שיטה למצב רוח טוב 😊 (פתק לדלת)

לתפוס ראש של מנהיג/ה על בוקר, ולהוביל

להגיד חופשי מה מרגישים

אין לי כוח / מפחד מ / מה זה השיגעון הזה

להרים ת'אווירה נשמות

לשים מוזיקה. נרות. לעשות צחוקים. טכס קרמבו/פתי בר. בינג'.

להרים לאנשים. המעודד, מתעודד!

כל הכבוד / תותח / שועל / תמסח / גאון של אמא

אל תוותר לעצמך! תעשי/ה! תקדם/י!

להזדקף, להתמתח + לנשום + להגיד:

שום דבר לא ישבור אותי! אני אנצח את זה (ת'תקופה הזו)

לילל, לקטר, גג 10 דקות. ואז די. תודה שאתה חי.

מקלחת * 3 פעמים ביום, לשים בושם, ליפסטיק

פרצוף נעים מחייך חמודימודי ולא רציני מבעס

סרטון **בקבוצת וואטס אפ של המשפחה**

כיור נקי! ולעזור בקניות. לא להיות סוציומט

אמא - להגיד "כן" על הכל. כמו אבוש'לם

במחשבות שאין שליטה עליהן, להסיט להכנת אוכל

או סדרה בטלוויזיה. לא להישאר במחשבות של Loop

חדר כושר = חדר אושר

דיייי פחממות. דיייי. מעקב תזונה.

לחבק: מאחור, או מקדימה עם סיבוב ידיים על הגב

לפתוח מצלמה. להיות בן אדם מעל הקול