

"להביט" במצב רוח שלי

להביט **בגרף המצב רוח** שלי מהצד

זה עוזר לי לקבל את עצמי + להחליט ש:

או שבא לי לתת לעצמי להישאר במצב מסוים

או שבא לי להרים את זה קצת

ואז אני עושה משהו כמו לצאת מהבית / מקלחת / החלפת בגדים
אוכל משהו / כותב

