

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

אני
מוביל/ה
את החיים
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 ולא מחיר

מה הייתי מלמד
בגן, ותלמידים
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

אחיזת גוף
זקיפות
קומה

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