

פְּגִיעָה



1. "זֶה בְּסֵדֶר לְהִרְגִישׁ עֲצוּב עִכְשָׁו."
2. "אֲנִי יוֹכֵל לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה כְּשֶׁאֲנִי צָרִיךְ אוֹתָהּ."
3. "אֲנִי יוֹכֵל לְתֵת לְעֶצְמִי זְמַן לְהִתְלַיֵּם."
4. "לְדַבֵּר עִם מִישָׂוּהוּ שֶׁאֲנִי סוֹמֵךְ עָלָיו, יוֹכֵל לְגַרֵם לִי לְהִרְגִישׁ טוֹב יוֹתֵר."
5. "כָּאֵב לֹא נִמְשָׁךְ לְנֹצָח, אֲנִי אֲחִזֵּר לְהִיט מְאֻשֶּׁר."

פְּגִיעָה



1. "זֶה בְּסֵדֶר לְהִרְגִישׁ עֲצוּב עִכְשָׁו."
2. "אֲנִי יוֹכֵל לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה כְּשֶׁאֲנִי צָרִיךְ אוֹתָהּ."
3. "אֲנִי יוֹכֵל לְתֵת לְעֶצְמִי זְמַן לְהִתְלַיֵּם."
4. "לְדַבֵּר עִם מִישָׂוּהוּ שֶׁאֲנִי סוֹמֵךְ עָלָיו, יוֹכֵל לְגַרֵם לִי לְהִרְגִישׁ טוֹב יוֹתֵר."
5. "כָּאֵב לֹא נִמְשָׁךְ לְנֹצָח, אֲנִי אֲחִזֵּר לְהִיט מְאֻשֶּׁר."

פְּגִיעָה



1. "זֶה בְּסֵדֶר לְהִרְגִישׁ עֲצוּב עִכְשָׁו."
2. "אֲנִי יוֹכֵל לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה כְּשֶׁאֲנִי צָרִיךְ אוֹתָהּ."
3. "אֲנִי יוֹכֵל לְתֵת לְעֶצְמִי זְמַן לְהִתְלַיֵּם."
4. "לְדַבֵּר עִם מִישָׂוּהוּ שֶׁאֲנִי סוֹמֵךְ עָלָיו, יוֹכֵל לְגַרֵם לִי לְהִרְגִישׁ טוֹב יוֹתֵר."
5. "כָּאֵב לֹא נִמְשָׁךְ לְנֹצָח, אֲנִי אֲחִזֵּר לְהִיט מְאֻשֶּׁר."

פְּגִיעָה



1. "זֶה בְּסֵדֶר לְהִרְגִישׁ עֲצוּב עִכְשָׁו."
2. "אֲנִי יוֹכֵל לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה כְּשֶׁאֲנִי צָרִיךְ אוֹתָהּ."
3. "אֲנִי יוֹכֵל לְתֵת לְעֶצְמִי זְמַן לְהִתְלַיֵּם."
4. "לְדַבֵּר עִם מִישָׂוּהוּ שֶׁאֲנִי סוֹמֵךְ עָלָיו, יוֹכֵל לְגַרֵם לִי לְהִרְגִישׁ טוֹב יוֹתֵר."
5. "כָּאֵב לֹא נִמְשָׁךְ לְנֹצָח, אֲנִי אֲחִזֵּר לְהִיט מְאֻשֶּׁר."

פְּגִיעָה



1. "זֶה בְּסֵדֶר לְהִרְגִישׁ עֲצוּב עִכְשָׁו."
2. "אֲנִי יוֹכֵל לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה כְּשֶׁאֲנִי צָרִיךְ אוֹתָהּ."
3. "אֲנִי יוֹכֵל לְתֵת לְעֶצְמִי זְמַן לְהִתְלַיֵּם."
4. "לְדַבֵּר עִם מִישָׂוּהוּ שֶׁאֲנִי סוֹמֵךְ עָלָיו, יוֹכֵל לְגַרֵם לִי לְהִרְגִישׁ טוֹב יוֹתֵר."
5. "כָּאֵב לֹא נִמְשָׁךְ לְנֹצָח, אֲנִי אֲחִזֵּר לְהִיט מְאֻשֶּׁר."

דְּחִיָּה - פְּגִיעָה בִּי



1. "אֲנִי חֲזָק, אֲנִי יוֹכֵל לְהִתְמוֹדֵד."
2. "אֲנִי יוֹתֵר חֲזָק מִהַמְלִיִּם שֶׁלָּהֶם."
3. "אֲנִי סוֹלֵחַ וּמְשַׁחֲרָר."
4. "אֲנִי צוֹמֵחַ מִתְקוּפוֹת קִשּׁוֹת."
5. "מִחֲשָׁבוֹת חַיִּיבוּיֹת מִמְלֹאוֹת אֶת לְבִי"

דְּחִיָּה - פְּגִיעָה בִּי



1. "אֲנִי חֲזָק, אֲנִי יוֹכֵל לְהִתְמוֹדֵד."
2. "אֲנִי יוֹתֵר חֲזָק מִהַמְלִיִּם שֶׁלָּהֶם."
3. "אֲנִי סוֹלֵחַ וּמְשַׁחֲרָר."
4. "אֲנִי צוֹמֵחַ מִתְקוּפוֹת קִשּׁוֹת."
5. "מִחֲשָׁבוֹת חַיִּיבוּיֹת מִמְלֹאוֹת אֶת לְבִי"

דְּחִיָּה - פְּגִיעָה בִּי



1. "אֲנִי חֲזָק, אֲנִי יוֹכֵל לְהִתְמוֹדֵד."
2. "אֲנִי יוֹתֵר חֲזָק מִהַמְלִיִּם שֶׁלָּהֶם."
3. "אֲנִי סוֹלֵחַ וּמְשַׁחֲרָר."
4. "אֲנִי צוֹמֵחַ מִתְקוּפוֹת קִשּׁוֹת."
5. "מִחֲשָׁבוֹת חַיִּיבוּיֹת מִמְלֹאוֹת אֶת לְבִי"

שְׁעָמוֹם



1. "אני יכול למצא תעסוקה מענינת."
2. "אני יכול להשתמש בדמיון שלי כדי ליצר הרפתקה משלי."
3. "אני יכול לחקר תחביבים או פעילויות חדשות."
4. "אני יכול לאתגר את עצמי עם פזל או עם משחק."
5. "אני יכול לקרא ספר ולתת לדמיון שלי להתפתח."

שְׁעָמוֹם



1. "אני יכול למצא תעסוקה מענינת."
2. "אני יכול להשתמש בדמיון שלי כדי ליצר הרפתקה משלי."
3. "אני יכול לחקר תחביבים או פעילויות חדשות."
4. "אני יכול לאתגר את עצמי עם פזל או עם משחק."
5. "אני יכול לקרא ספר ולתת לדמיון שלי להתפתח."

שְׁעָמוֹם



1. "אני יכול למצא תעסוקה מענינת."
2. "אני יכול להשתמש בדמיון שלי כדי ליצר הרפתקה משלי."
3. "אני יכול לחקר תחביבים או פעילויות חדשות."
4. "אני יכול לאתגר את עצמי עם פזל או עם משחק."
5. "אני יכול לקרא ספר ולתת לדמיון שלי להתפתח."

פְּחָד



1. "אני אמיץ ויכול להתמודד עם הפחדים שלי."
2. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את עצמי."
3. "אני יכול לדבר עם מישהו שאני סומך עליו על הפחדים שלי ולחפש תמיכה."
4. "אני יכול להשתמש בדבור עצמי חיובי כדי לעודד את עצמי דרך מצבי פחד."
5. "אני יכול לדמון מקום בטוח ושמת כשאני מרגיש מפחד."

שְׁעָמוֹם



1. "אני יכול למצא תעסוקה מענינת."
2. "אני יכול להשתמש בדמיון שלי כדי ליצר הרפתקה משלי."
3. "אני יכול לחקר תחביבים או פעילויות חדשות."
4. "אני יכול לאתגר את עצמי עם פזל או עם משחק."
5. "אני יכול לקרא ספר ולתת לדמיון שלי להתפתח."

שְׁעָמוֹם



1. "אני יכול למצא תעסוקה מענינת."
2. "אני יכול להשתמש בדמיון שלי כדי ליצר הרפתקה משלי."
3. "אני יכול לחקר תחביבים או פעילויות חדשות."
4. "אני יכול לאתגר את עצמי עם פזל או עם משחק."
5. "אני יכול לקרא ספר ולתת לדמיון שלי להתפתח."

דְּחִיָּה - פְּגָעוּ בִּי



1. "אני חזק, אני יכול להתמודד."
2. "אני יותר יוצר חזק מהמלים שלהם."
3. "אני סולח ומשחרר."
4. "אני צומח מתקופות קשות."
5. "מחשבות חיוביות ממלאות את לבי"

דְּחִיָּה - פְּגָעוּ בִּי



1. "אני חזק, אני יכול להתמודד."
2. "אני יותר יוצר חזק מהמלים שלהם."
3. "אני סולח ומשחרר."
4. "אני צומח מתקופות קשות."
5. "מחשבות חיוביות ממלאות את לבי"

פְּחַד



פְּחַד



פְּחַד



פְּחַד



1. "אני אמיץ ויכול להתמודד עם הפחדים שלי."
2. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את עצמי."
3. "אני יכול לדבר עם מישהו שאני סומך עליו על הפחדים שלי ולחפש תמיכה."
4. "אני יכול להשתמש בדבור עצמי חיובי כדי לעודד את עצמי דרך מצבי פחד."
5. "אני יכול לדמון מקום בטוח ושמת כשאני מרגיש מפחד."

1. "אני אמיץ ויכול להתמודד עם הפחדים שלי."
2. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את עצמי."
3. "אני יכול לדבר עם מישהו שאני סומך עליו על הפחדים שלי ולחפש תמיכה."
4. "אני יכול להשתמש בדבור עצמי חיובי כדי לעודד את עצמי דרך מצבי פחד."
5. "אני יכול לדמון מקום בטוח ושמת כשאני מרגיש מפחד."

1. "אני אמיץ ויכול להתמודד עם הפחדים שלי."
2. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את עצמי."
3. "אני יכול לדבר עם מישהו שאני סומך עליו על הפחדים שלי ולחפש תמיכה."
4. "אני יכול להשתמש בדבור עצמי חיובי כדי לעודד את עצמי דרך מצבי פחד."
5. "אני יכול לדמון מקום בטוח ושמת כשאני מרגיש מפחד."

1. "אני אמיץ ויכול להתמודד עם הפחדים שלי."
2. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את עצמי."
3. "אני יכול לדבר עם מישהו שאני סומך עליו על הפחדים שלי ולחפש תמיכה."
4. "אני יכול להשתמש בדבור עצמי חיובי כדי לעודד את עצמי דרך מצבי פחד."
5. "אני יכול לדמון מקום בטוח ושמת כשאני מרגיש מפחד."

תְּרָדָה



תְּרָדָה



תְּרָדָה



תְּרָדָה



1. "אני יכול להתמודד עם תחושת התרדדה הזו."
2. "מתשבות חיוביות מרגיעות את מוחי המדאג."
3. "אני יכול לחפש תמיכה כשהתרדדה מציפה אותי."
4. "אני בוחר להתמקד ברגע הנוכחי."
5. "אני אמיץ, התרדדה לא תנצח אותי."

1. "אני יכול להתמודד עם תחושת התרדדה הזו."
2. "מתשבות חיוביות מרגיעות את מוחי המדאג."
3. "אני יכול לחפש תמיכה כשהתרדדה מציפה אותי."
4. "אני בוחר להתמקד ברגע הנוכחי."
5. "אני אמיץ, התרדדה לא תנצח אותי."

1. "אני יכול להתמודד עם תחושת התרדדה הזו."
2. "מתשבות חיוביות מרגיעות את מוחי המדאג."
3. "אני יכול לחפש תמיכה כשהתרדדה מציפה אותי."
4. "אני בוחר להתמקד ברגע הנוכחי."
5. "אני אמיץ, התרדדה לא תנצח אותי."

1. "אני יכול להתמודד עם תחושת התרדדה הזו."
2. "מתשבות חיוביות מרגיעות את מוחי המדאג."
3. "אני יכול לחפש תמיכה כשהתרדדה מציפה אותי."
4. "אני בוחר להתמקד ברגע הנוכחי."
5. "אני אמיץ, התרדדה לא תנצח אותי."

דָּפָאוֹן



1. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת הרגשה טובה יותר."
2. "אני יכול למצא שמחה ברגעים קטנים."
3. "זה בסדר לבקש עזרה ולפנות לטפול."
4. "אני יכול לאתגר מחשבות שליליות ולהחליף אותן בחיוביות."
5. "אני אתמלא בסבלנות עד שאצא מזה."

דָּפָאוֹן



1. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת הרגשה טובה יותר."
2. "אני יכול למצא שמחה ברגעים קטנים."
3. "זה בסדר לבקש עזרה ולפנות לטפול."
4. "אני יכול לאתגר מחשבות שליליות ולהחליף אותן בחיוביות."
5. "אני אתמלא בסבלנות עד שאצא מזה."

כַּעַס



1. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את הכעס שלי."
2. "אני יכול למצא דרכים בונות לשחרר את הכעס שלי, כמו התעמלות או כתיבה."
3. "אני יכול לתרגל אמפתיה ולנסות להבין את נקודת המבט של אחרים."
4. "אני יכול ללמוד לשחרר את הכעס ולסלח."
5. "אני מסגל לנהל את הכעס שלי ולמצא שלוה פנימית."

כַּעַס



1. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את הכעס שלי."
2. "אני יכול למצא דרכים בונות לשחרר את הכעס שלי, כמו התעמלות או כתיבה."
3. "אני יכול לתרגל אמפתיה ולנסות להבין את נקודת המבט של אחרים."
4. "אני יכול ללמוד לשחרר את הכעס ולסלח."
5. "אני מסגל לנהל את הכעס שלי ולמצא שלוה פנימית."

דָּפָאוֹן



1. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת הרגשה טובה יותר."
2. "אני יכול למצא שמחה ברגעים קטנים."
3. "זה בסדר לבקש עזרה ולפנות לטפול."
4. "אני יכול לאתגר מחשבות שליליות ולהחליף אותן בחיוביות."
5. "אני אתמלא בסבלנות עד שאצא מזה."

דָּפָאוֹן



1. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת הרגשה טובה יותר."
2. "אני יכול למצא שמחה ברגעים קטנים."
3. "זה בסדר לבקש עזרה ולפנות לטפול."
4. "אני יכול לאתגר מחשבות שליליות ולהחליף אותן בחיוביות."
5. "אני אתמלא בסבלנות עד שאצא מזה."

דָּפָאוֹן



1. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת הרגשה טובה יותר."
2. "אני יכול למצא שמחה ברגעים קטנים."
3. "זה בסדר לבקש עזרה ולפנות לטפול."
4. "אני יכול לאתגר מחשבות שליליות ולהחליף אותן בחיוביות."
5. "אני אתמלא בסבלנות עד שאצא מזה."

תְּרָדָה



1. "אני יכול להתמודד עם תחושת התרדדה הזו."
2. "מחשבות חיוביות מרגיעות את מוחי המדאג."
3. "אני יכול לחפש תמיכה כשהתרדדה מציפה אותי."
4. "אני בוחר להתמקד ברגע הנוכחי."
5. "אני אמיץ, התרדדה לא תנצח אותי."

בְּדִידוֹת



1. "אני אהוב וחשוב לאחרים".
2. "אני יכול להכיר חברים ולהנות".
3. "אני אף פעם לא באמת לבד".
4. "אני יחודי ובעל תכונות מיוחדות".
5. "אני יכול למצא דברים שמשמחים אותי".

כַּעַס



1. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את הכעס שלי".
2. "אני יכול למצא דרכים בונות לשחרר את הכעס שלי, כמו התעמלות או כתיבה".
3. "אני יכול לתרגל אמפתיה ולנסות להבין את נקדות המבט של אחרים".
4. "אני יכול ללמד לשחרר את הכעס ולסלח".
5. "אני מסגל לנהל את הכעס שלי ולמצא שלווה פנימית".

כַּעַס



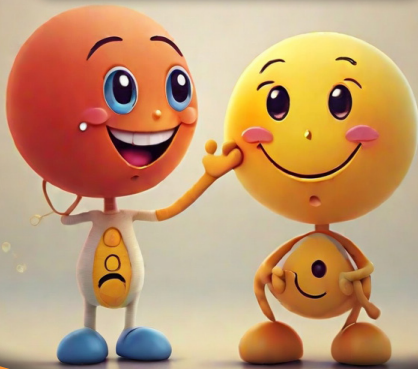
1. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את הכעס שלי".
2. "אני יכול למצא דרכים בונות לשחרר את הכעס שלי, כמו התעמלות או כתיבה".
3. "אני יכול לתרגל אמפתיה ולנסות להבין את נקדות המבט של אחרים".
4. "אני יכול ללמד לשחרר את הכעס ולסלח".
5. "אני מסגל לנהל את הכעס שלי ולמצא שלווה פנימית".

כַּעַס



1. "אני יכול לקחת נשימות עמוקות כדי להרגיע את הכעס שלי".
2. "אני יכול למצא דרכים בונות לשחרר את הכעס שלי, כמו התעמלות או כתיבה".
3. "אני יכול לתרגל אמפתיה ולנסות להבין את נקדות המבט של אחרים".
4. "אני יכול ללמד לשחרר את הכעס ולסלח".
5. "אני מסגל לנהל את הכעס שלי ולמצא שלווה פנימית".

בְּדִידוֹת



1. "אני אהוב וחשוב לאחרים".
2. "אני יכול להכיר חברים ולהנות".
3. "אני אף פעם לא באמת לבד".
4. "אני יחודי ובעל תכונות מיוחדות".
5. "אני יכול למצא דברים שמשמחים אותי".

בְּדִידוֹת



1. "אני אהוב וחשוב לאחרים".
2. "אני יכול להכיר חברים ולהנות".
3. "אני אף פעם לא באמת לבד".
4. "אני יחודי ובעל תכונות מיוחדות".
5. "אני יכול למצא דברים שמשמחים אותי".

בְּדִידוֹת



1. "אני אהוב וחשוב לאחרים".
2. "אני יכול להכיר חברים ולהנות".
3. "אני אף פעם לא באמת לבד".
4. "אני יחודי ובעל תכונות מיוחדות".
5. "אני יכול למצא דברים שמשמחים אותי".

בְּדִידוֹת



1. "אני אהוב וחשוב לאחרים".
2. "אני יכול להכיר חברים ולהנות".
3. "אני אף פעם לא באמת לבד".
4. "אני יחודי ובעל תכונות מיוחדות".
5. "אני יכול למצא דברים שמשמחים אותי".

אַשְׁמָה



1. "אני אנושי ועשוי לטעות".
2. "אני יכול להתנצל ולתקן".
3. "אני יכול לסלח לעצמי ולהרפות".
4. "לכל אחד מגיעה הזדמנות שניה, כולל לי עצמי".
5. "אני יכול לעשות בחירות טובות יותר בעתיד".

חֶסֶר אוֹנִים



1. "אני יכול למצא פתרונות לבעיות שלי".
2. "אני חזק יותר ממה שאני חושב".
3. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת התקדמות".
4. "אני יכול לבקש הדרכה ותמיכה מאחרים".
5. "אני לא היחיד שמתמודד עם קשיים".

חֶסֶר אוֹנִים



1. "אני יכול למצא פתרונות לבעיות שלי".
2. "אני חזק יותר ממה שאני חושב".
3. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת התקדמות".
4. "אני יכול לבקש הדרכה ותמיכה מאחרים".
5. "אני לא היחיד שמתמודד עם קשיים".

חֶסֶר אוֹנִים



1. "אני יכול למצא פתרונות לבעיות שלי".
2. "אני חזק יותר ממה שאני חושב".
3. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת התקדמות".
4. "אני יכול לבקש הדרכה ותמיכה מאחרים".
5. "אני לא היחיד שמתמודד עם קשיים".

אַשְׁמָה



1. "אני אנושי ועשוי לטעות".
2. "אני יכול להתנצל ולתקן".
3. "אני יכול לסלח לעצמי ולהרפות".
4. "לכל אחד מגיעה הזדמנות שניה, כולל לי עצמי".
5. "אני יכול לעשות בחירות טובות יותר בעתיד".

אַשְׁמָה



1. "אני אנושי ועשוי לטעות".
2. "אני יכול להתנצל ולתקן".
3. "אני יכול לסלח לעצמי ולהרפות".
4. "לכל אחד מגיעה הזדמנות שניה, כולל לי עצמי".
5. "אני יכול לעשות בחירות טובות יותר בעתיד".

אַשְׁמָה



1. "אני אנושי ועשוי לטעות".
2. "אני יכול להתנצל ולתקן".
3. "אני יכול לסלח לעצמי ולהרפות".
4. "לכל אחד מגיעה הזדמנות שניה, כולל לי עצמי".
5. "אני יכול לעשות בחירות טובות יותר בעתיד".

אַשְׁמָה



1. "אני אנושי ועשוי לטעות".
2. "אני יכול להתנצל ולתקן".
3. "אני יכול לסלח לעצמי ולהרפות".
4. "לכל אחד מגיעה הזדמנות שניה, כולל לי עצמי".
5. "אני יכול לעשות בחירות טובות יותר בעתיד".

תִּסְפוּל



תִּסְפוּל



חֶסֶר אוֹנִים



חֶסֶר אוֹנִים



1. "מגיעה לי אהבה וחמלה, בדייק כמו כלם".
2. "אני יכול לסלח לעצמי ולהתקדם".
3. "אני ראוי לקבלה ולהבנה".
4. "יש לי את הכוח לשנות את נקדת המבט שלי".
5. "מתר לי לעשות טעויות וללמד מהן".

1. "מגיעה לי אהבה וחמלה, בדייק כמו כלם".
2. "אני יכול לסלח לעצמי ולהתקדם".
3. "אני ראוי לקבלה ולהבנה".
4. "יש לי את הכוח לשנות את נקדת המבט שלי".
5. "מתר לי לעשות טעויות וללמד מהן".

1. "אני יכול למצא פתרונות לבעיות שלי".
2. "אני חזק יותר ממה שאני חושב".
3. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת התקדמות".
4. "אני יכול לבקש הדרכה ותמיכה מאחרים".
5. "אני לא היחיד שמתמודד עם קשיים".

1. "אני יכול למצא פתרונות לבעיות שלי".
2. "אני חזק יותר ממה שאני חושב".
3. "אני יכול לעשות צעדים קטנים לקראת התקדמות".
4. "אני יכול לבקש הדרכה ותמיכה מאחרים".
5. "אני לא היחיד שמתמודד עם קשיים".

תִּסְפוּל



תִּסְפוּל



תִּסְפוּל



יאוש



1. "מגיעה לי אהבה וחמלה, בדייק כמו כלם".
2. "אני יכול לסלח לעצמי ולהתקדם".
3. "אני ראוי לקבלה ולהבנה".
4. "יש לי את הכוח לשנות את נקדת המבט שלי".
5. "מתר לי לעשות טעויות וללמד מהן".

1. "מגיעה לי אהבה וחמלה, בדייק כמו כלם".
2. "אני יכול לסלח לעצמי ולהתקדם".
3. "אני ראוי לקבלה ולהבנה".
4. "יש לי את הכוח לשנות את נקדת המבט שלי".
5. "מתר לי לעשות טעויות וללמד מהן".

1. "מגיעה לי אהבה וחמלה, בדייק כמו כלם".
2. "אני יכול לסלח לעצמי ולהתקדם".
3. "אני ראוי לקבלה ולהבנה".
4. "יש לי את הכוח לשנות את נקדת המבט שלי".
5. "מתר לי לעשות טעויות וללמד מהן".

1. "אני יכול לקחת נשימה עמוקה ולהרגע".
2. "אני מסוגל ללמד מאתגרים".
3. "אני יכול לפרק משימות גדולות למשימות קטנות יותר".
4. "אני יכול לקחת הפסקה ולחזור עם נקדת מבט רעננה".
5. "אני עמיד ויכול להתמודד עם מצבים מתסכלים".

יאוש



יאוש



יאוש



יאוש



1. "התגברתי על אתגרים בעבר ואני אעשה זאת שוב".
2. "תמיד יש תקוה, גם ברגעים האפלים ביותר".
3. "אני יכול למצא כוח בתוכי להמשיך".
4. "היאוש הוא זמני, ואני יכול למצא מוצא".
5. "אני יכול לפנות לעזרה מקצועית במדת הצרכ".

1. "התגברתי על אתגרים בעבר ואני אעשה זאת שוב".
2. "תמיד יש תקוה, גם ברגעים האפלים ביותר".
3. "אני יכול למצא כוח בתוכי להמשיך".
4. "היאוש הוא זמני, ואני יכול למצא מוצא".
5. "אני יכול לפנות לעזרה מקצועית במדת הצרכ".

1. "התגברתי על אתגרים בעבר ואני אעשה זאת שוב".
2. "תמיד יש תקוה, גם ברגעים האפלים ביותר".
3. "אני יכול למצא כוח בתוכי להמשיך".
4. "היאוש הוא זמני, ואני יכול למצא מוצא".
5. "אני יכול לפנות לעזרה מקצועית במדת הצרכ".

1. "התגברתי על אתגרים בעבר ואני אעשה זאת שוב".
2. "תמיד יש תקוה, גם ברגעים האפלים ביותר".
3. "אני יכול למצא כוח בתוכי להמשיך".
4. "היאוש הוא זמני, ואני יכול למצא מוצא".
5. "אני יכול לפנות לעזרה מקצועית במדת הצרכ".

יאוש



יאוש



יאוש



יאוש

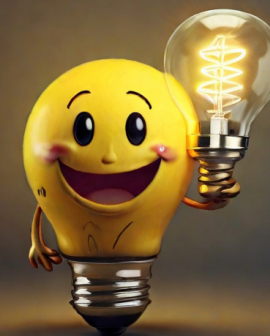


1. "אני יכול לקחת נשימה עמקה ולהרגע".
2. "אני מסגל ללמד מאתגרים".
3. "אני יכול לפרק משימות גדולות למשימות קטנות יותר".
4. "אני יכול לקחת הפסקה ולחזר עם נקדת מבט רעננה".
5. "אני עמיד ויכול להתמודד עם מצבים מתסכלים".

1. "אני יכול לקחת נשימה עמקה ולהרגע".
2. "אני מסגל ללמד מאתגרים".
3. "אני יכול לפרק משימות גדולות למשימות קטנות יותר".
4. "אני יכול לקחת הפסקה ולחזר עם נקדת מבט רעננה".
5. "אני עמיד ויכול להתמודד עם מצבים מתסכלים".

1. "אני יכול לקחת נשימה עמקה ולהרגע".
2. "אני מסגל ללמד מאתגרים".
3. "אני יכול לפרק משימות גדולות למשימות קטנות יותר".
4. "אני יכול לקחת הפסקה ולחזר עם נקדת מבט רעננה".
5. "אני עמיד ויכול להתמודד עם מצבים מתסכלים".

1. "אני יכול לקחת נשימה עמקה ולהרגע".
2. "אני מסגל ללמד מאתגרים".
3. "אני יכול לפרק משימות גדולות למשימות קטנות יותר".
4. "אני יכול לקחת הפסקה ולחזר עם נקדת מבט רעננה".
5. "אני עמיד ויכול להתמודד עם מצבים מתסכלים".



1. "התנברתי על אתגרים בעבר ואני אעשה זאת שוב".
2. "תמיד יש תקווה, גם ברגעים האפלים ביותר".
3. **"אני יכול למצא כוח בתוכי להמשיך"**.
4. "היאוש הוא זמני, ואני יכול למצא מוצא".
5. "אני יכול לפנות לעזרה מקצועית במדת הצרכ".