

לחיות במצב רגשי נכון

שיוצר שינוי

1) הסיבה הכי חזקה שבגללה אני רוצה כל כך את השינוי

2) המכשולים שצפויים להגיע והמצבים הרגשיים שעלולים להקשות עלי הם:

3) הפעולות שיעזרו לי להפסיק את המצב הרגשי הקשה ולהתמלא באנרגיות הן:
