



**"אני לא חייב
להיות מושלם
כדי שיאהבו
אותי."**



**אני יודע
לבקש עזרה
כשאני צריך**



**"אני בסדר
גמור בדיוק
כמו שאני."**



**"אני לוקח
עכשיו נשימה
עמוקה כדי
לעזור לגוף שלי
להירגע."**





**"אני לא חייבת
להיות מושלמת
כדי שיאהבו
אותי."**



**אני יודעת
לבקש עזרה
כשאני צריכה**



**"אני בסדר
גמור בדיוק
כמו שאני."**



**"אני לוקחת
עכשיו נשימה
עמוקה כדי
לעזור לגוף שלי
להירגע."**



מרין שימנוב

המרכז ללמידה, הדרכה והעצמה

050-6655138



מרין שימנוב

המרכז ללמידה, הדרכה והעצמה

050-6655138



מרין שימנוב

המרכז ללמידה, הדרכה והעצמה

050-6655138



מרין שימנוב

המרכז ללמידה, הדרכה והעצמה

050-6655138



מרין שימנוב

המרכז ללמידה, הדרכה והעצמה

050-6655138