

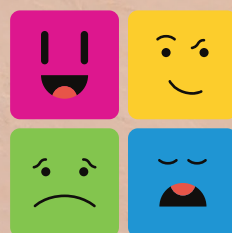
ספרי הללף על עולם ימים שלי:



ההעצבה



המרכז
לוויסות
רגשי



www.cbt4u.co.il

לפעמים אני עוצר/ה בשבילי



לפעמים אני עוצר/ה בשבילי



כשאני עצובה אני חושבת



כשאני עצובה אני רוצה



כשאני עצובה התחושה

שלי היא...



מה יכול לעזור לי

כשאני עצובה/ה



בתי יכול לעזור לי

כשאני עצוב/ה

