سريرة SAREERA

بطاقات التكيّف

اكتب بطاقة لكل موقف يتكرر، وقصها وخلها في جيبك أو صوّرها بجوالك.

الموقف الصعب

الفكرة اللي تجيني

وش أقول لنفسي

وش أسوي

الموقف الصعب

الفكرة اللي تجيني

وش أقول لنفسي

وش أسوي

الموقف الصعب

الفكرة اللي تجيني

وش أقول لنفسي

وش أسوي

الموقف الصعب

الفكرة اللي تجيني

وش أقول لنفسي

وش أسوي

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.