

התיק של



דמיינו שהתיק הזה מלווה אתכם בדרככם.



פינת ה-CBT
מתיאוריה למעשה

רשמו או ציירו בתוכו - כלים, דרכי התמודדות, יכולות, מחשבות מועילות, רעיונות או כל דבר שמחזק אתכם ויכול לסייע לכם בהמשך הדרך.