

# 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.