

מניעת הישנות:



כיצד אתמודד עימם -
איך אוכל לעזור לעצמי
בעזרת מה שלמדתי



סימנים מקדימים -
סימנים שמראים
שקצת קשה לי שוב

מחשבות

רגשות

גוף

התנהגות

