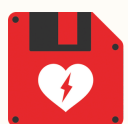


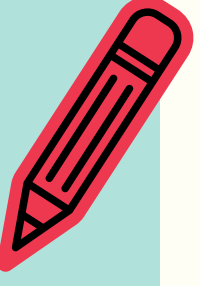
مفكرتك النفسية اليومية



FirstAid
RESPONDERS

مقدمة لك من:

مفكرة



نفسيتك اليوم؟

ممتازة



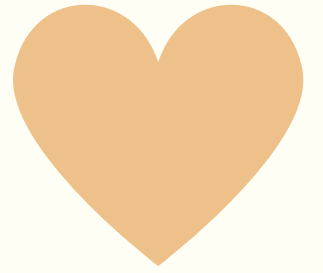
جيدة



عادية



سيئة



ما الأشياء التي جعلتك سعيدًا اليوم؟

ما الأشياء التي جعلتك سلبياً اليوم؟

اوصف جميع المشاعر التي شعرت بها اليوم

خُطِّط وخطوات للتغلب على الأشياء السلبية

خُطِّط وخطوات لتحسين نفسيته

عَدِّد كل الأمور التي تشعر بالامتنان لها