



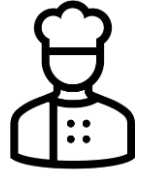
מה עוזר לי

זמן משפחה/חברים

זמן לעצמי



לראות סרט



לבשל



נשימות



טיול קצר



להתקשר/
שיחת וידאו



לעשות קניות



לשמוע מוזיקה



לישון/לנוח



חיבוק



להתנדב



לנגן

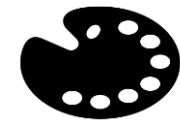


יוגה

אחר ?



לאכול



אומנות



גיבון