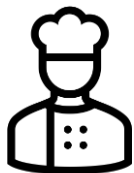


# מה עוזר לי

## זמן משפחה/חברים



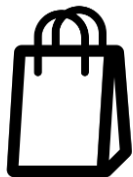
לראות סרט



לבשל



להתקשר/  
שיחת וידאו



לעשות קניות



חיבוק



להתנדב

אחר ?



לאכול

## זמן לעצמי



נשימות



טיול קצר



לשמוע מוזיקה



לישון/לנוח



לנגן



יוגה



אומנות



גיבון