تمرين تصفية الذهن

اليوم _____ التاريخ _____

أمور معلقة علي أن افعلها الان

Hessah Alhashash

تمرين تصفية الذهن

اليوم _____ التاريخ _____

أمور افكر ان احققها واتمناها

Hessah Alhashash

تمرين تصفية الذهن

اليوم _____ التاريخ _____

مخاوفي المعيقة

Hessah Alhashash