

כל יום אנו מבינים יותר ויותר את חשיבות הבריאות הנפשית.
 אנחנו חיים בעולם שבו יש הרבה לחץ, ולכן חשוב לנו לדעת
 כיצד להתמודד עם הלחץ הזה. ישנן דרכים רבות, אבל אחת
 הדרכים הטובות היא להתחיל לעבוד על עצמנו.

זה לא אומר שיש לנו בעיה, אלא שיש לנו הזדמנות
 להשתפר. אנחנו יכולים ללמוד איך להתמודד עם
 הלחץ, איך לשמור על אנרגיה, איך להיות יותר
 מאושרים. כל זה אפשרי, וזה מה שאנחנו צריכים
 לעשות. אנחנו צריכים להקדיש זמן לעצמנו,
 ללמוד על עצמנו, ולדעת מה אנחנו צריכים.
 זה לא קל, אבל זה שווה את המאמץ.

אנחנו צריכים לזכור שיש לנו הזדמנות
 להשתפר, וזה מה שאנחנו צריכים לעשות.
 אנחנו צריכים ללמוד איך להתמודד עם הלחץ,
 איך לשמור על אנרגיה, איך להיות יותר מאושרים.

④ מוציאים ביום יום, לא כל שנה כפי שהיה מקובל, אלא כפי שהיה מקובל ביום יום
- 3 ימים נוספים - III - (כפי שכתבתי)

② 2 ימים נוספים: ① ימים נוספים (כפי שהיה מקובל)

② לא כל שנה כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

אין מקום ביום יום נוספים

② ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

~~ימים נוספים~~ כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

10 - ימים נוספים, לא כל שנה כפי שהיה מקובל (כפי שהיה מקובל)

398 ימים נוספים (ימים נוספים, לא כל שנה כפי שהיה מקובל)

③ ימים נוספים, לא כל שנה כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

ימים נוספים כפי שהיה מקובל

④ ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

(אין מקום ביום יום נוספים) - ימים נוספים

ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

לא כל שנה כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

① ימים נוספים 3 ימים נוספים - ימים נוספים

כפי שהיה מקובל, לא כל שנה כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

② ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

③ ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

ימים נוספים כפי שהיה מקובל - ימים נוספים

