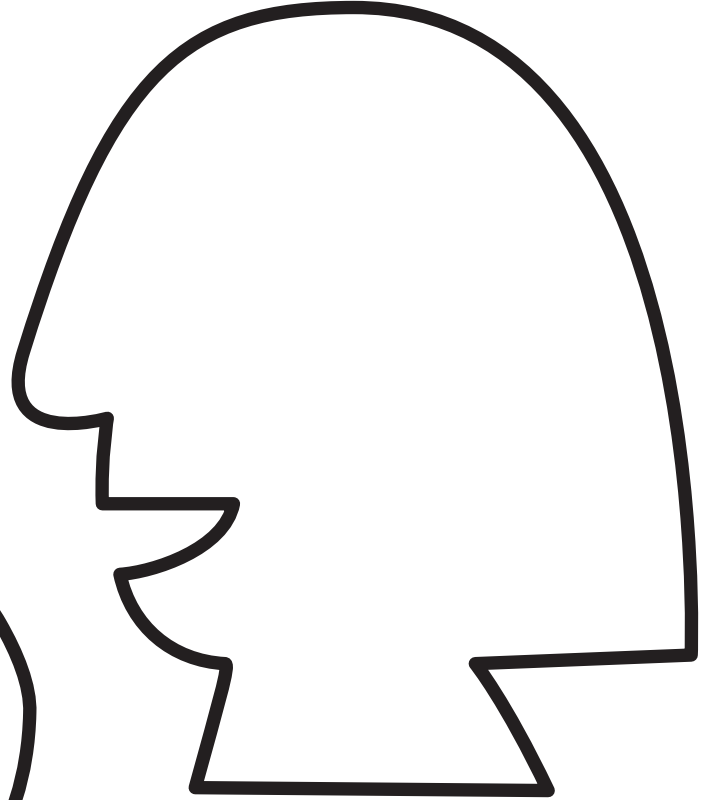




تمرين فردي

## الرأس والقلب واليدان



أفكار ومفاهيم ومعلومات وتحليلات جديدة



المشاعر،  
والاكتشافات عن  
أنفسنا، وتغيير المواقف



مهارات، أشياء سأقوم  
بها بشكل مختلف،  
إجراءات سأأخذها