



مضامير الحياة

المجال
النفسي



أضيفي إلى مهارات
النشاط مهارات أخرى
ترين أنك تحتاجينها
بشكل خاص، ثم
ضعي بعض
الاقتراحات التطبيقية
المناسبة لاكتساب
هذه المهارات