

أسم الطالبية/

طالبتي المبدعة :
اقترحي بعض الحلول المساعدة على تخفيف ضغوط الحياة ؟؟



التقرب الي الله



الاسترخاء و اليوقا



القراءة



عبادة التأمل



شرب الشاي الأخضر

أمنان الجهنني