

کمک های اولیه برای رسیدن به آرامش بیشتر

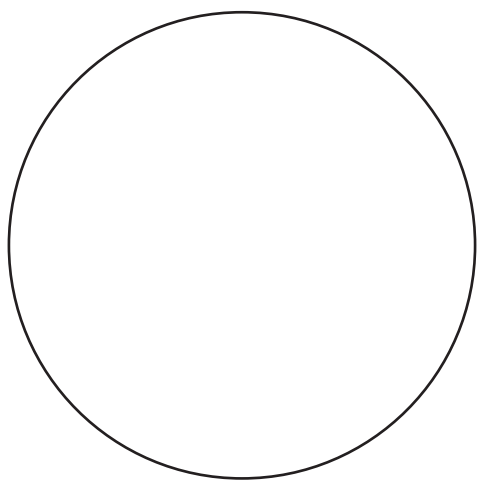
۳ ۲ ۱

۳ یک بار عمیق نفس کشیدن

۲ قدم های کوچک به عقب برداشتن

۱ افکار محبت آمیز فرستادن

(مثلاً چه زیباست که تو اینجا هستی!)



کمک های اولیه برای رسیدن به آرامش بیشتر

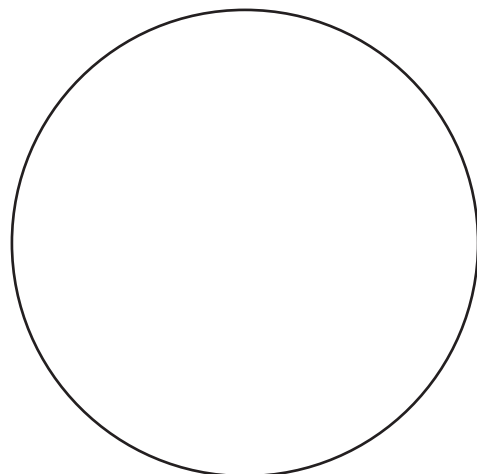
۳ ۲ ۱

۳ یک بار عمیق نفس کشیدن

۲ قدم های کوچک به عقب برداشتن

۱ افکار محبت آمیز فرستادن

(مثلاً چه زیباست که تو اینجا هستی!)



کمک های اولیه برای رسیدن به آرامش بیشتر

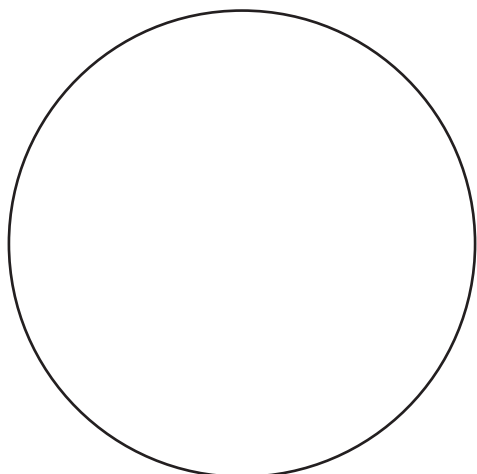
۳ ۲ ۱

۳ یک بار عمیق نفس کشیدن

۲ قدم های کوچک به عقب برداشتن

۱ افکار محبت آمیز فرستادن

(مثلاً چه زیباست که تو اینجا هستی!)



کمک های اولیه برای رسیدن به آرامش بیشتر

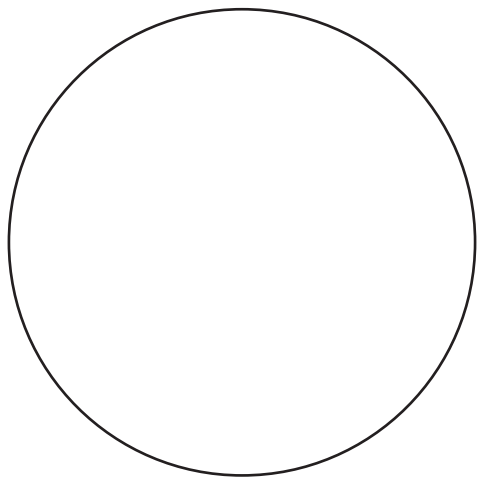
۳ ۲ ۱

۳ یک بار عمیق نفس کشیدن

۲ قدم های کوچک به عقب برداشتن

۱ افکار محبت آمیز فرستادن

(مثلاً چه زیباست که تو اینجا هستی!)



کمک های اولیه برای رسیدن به آرامش بیشتر

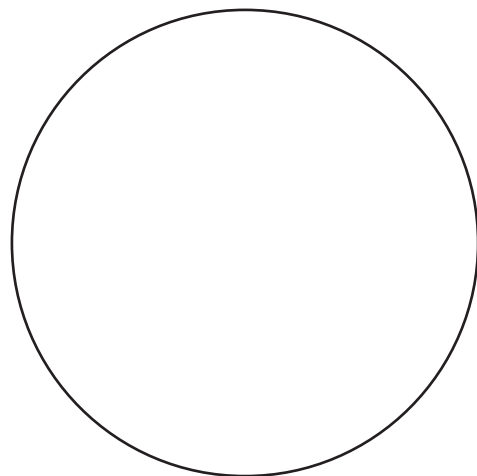
۳ ۲ ۱

۳ یک بار عمیق نفس کشیدن

۲ قدم های کوچک به عقب برداشتن

۱ افکار محبت آمیز فرستادن

(مثلاً چه زیباست که تو اینجا هستی!)



کمک های اولیه برای رسیدن به آرامش بیشتر

۳ ۲ ۱

۳ یک بار عمیق نفس کشیدن

۲ قدم های کوچک به عقب برداشتن

۱ افکار محبت آمیز فرستادن

(مثلاً چه زیباست که تو اینجا هستی!)

