



خطتي للتعامل مع الأزمات

الداعمون

--	--	--

تقييم الأزمة

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

أسباب الأزمة

حلول الأزمة

أمور تدعم المشاعر للأفضل

المشاعر الحالية

	١
	٢
	٣

مصادر مهمة في الأزمة

	١
	٢
	٣
	٤

عبارات أمتلكها تساعد في الأزمة

