

## كيف أفكر؟

أشخاص تقدر تكلمهم لما تحتاج دعم  
أشخاص تقدر تكلمهم فتشغل دماغك عن السوء  
فكر مين بيسمعك بشكل مريح وصدق  
مين تقدر تخرج معاه ويشجعك

## خطة الطوارئ

## ماذا أتجنب؟

أشخاص تبعد عنهم خاصة لما  
يتمر بأى صعوبات فى حياتك

## ماذا أفعل؟

ايه بيساعدنى على الاسترخاء؟  
اعمل ايه لما يكون مزاجى مثل كويس؟  
ممكنا اقضى يومى فى ايه؟

شارك الخطة مع حد من أصدابك  
علشان يفكرك بيها