# הפחתת לחץ – רק היום

**רק היום**
אבחר להסתגל למצב ולא לנסות לסגל את המצב למשאלות ליבי.
**רק היום**
אכתוב תוכנית יומית לפי שעה.
**רק היום**
אתמקד במשימות להיום.
**רק היום**
אלמד משהו אחד חדש.
**רק היום**
אתמקד במה שאפשר ולא במה שלא.
**רק היום**
אנסה דרך חדשה לגשת למשי־מות שלי.
**רק היום**אנשום נשימות עמוקות ואיטיטת.
**רק היום**
אקשיב יותר משאדבר.
**רק היום**
לא אפחד להיות בטוב.
**רק היום**
אבחר באופטימיות.
**רק היום**
אומר כן לרעיונות חדשים.

**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**
**רק היום**