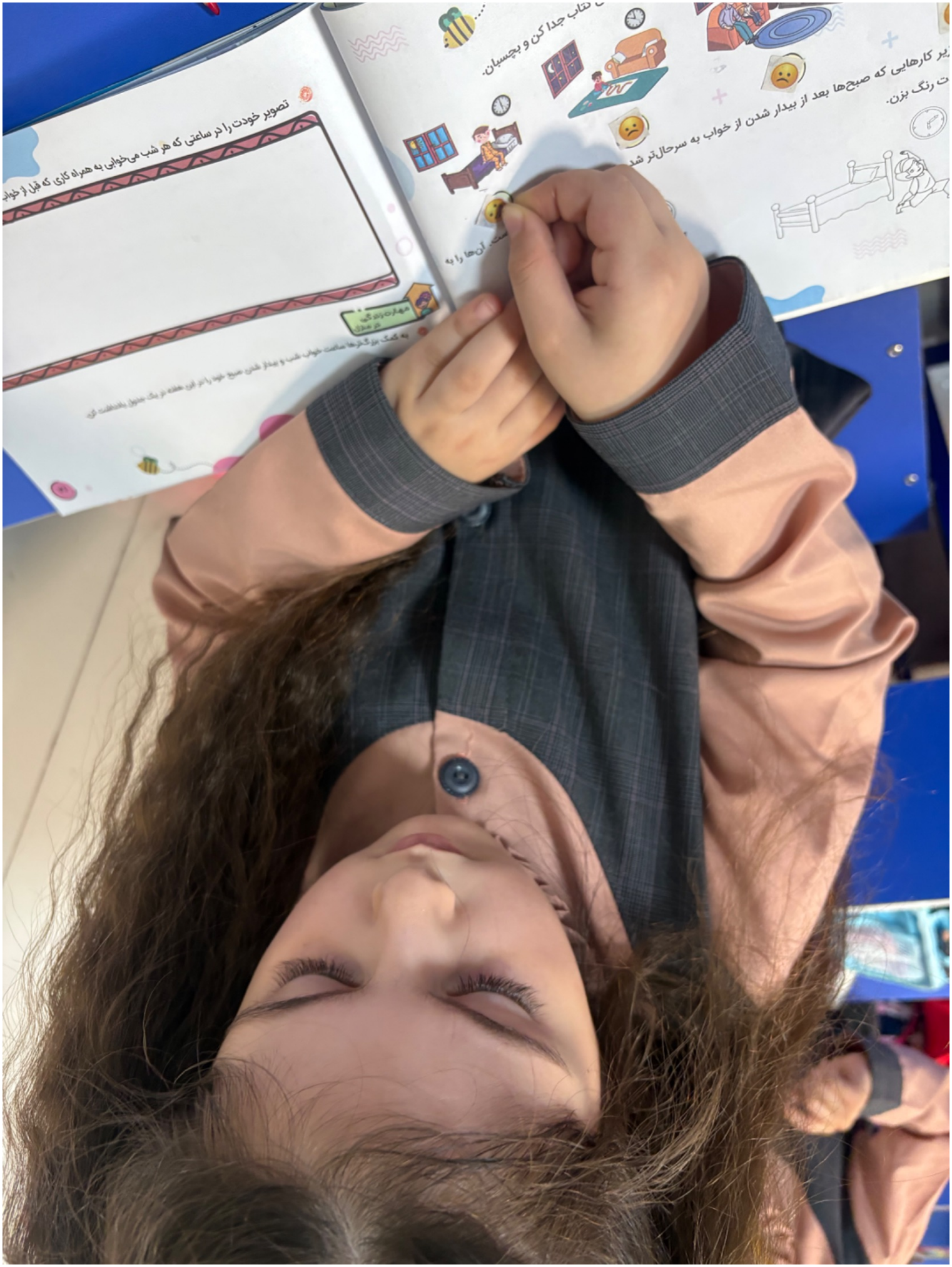

Dior




تصویر خودت را در ساعتی که هر شب می‌خوابی به همراه کاری که قبل از خواب
مهارت زندگی
در منزل
به کمک بزرگترها ساعت خواب شب و بیدار شدن صبح خود را در این هفته در یک جدول یادداشت کن.
کتاب جدا کن و بچسبان.
زیر کارهایی که صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب به سرحال‌تر شد
ت رنگ بزن.