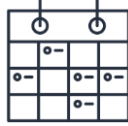


افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه



استيقظ مبكرًا



خطط ليومك مسبقًا



تأمل لـ ١٠ دقائق



كل بشكل صحي



حدد أولوياتك



امش يوميًا



أكثر من شرب الماء



عش اللحظة و استمتع بوقتك



أقرأ كتابًا