





1

اصنع سوارًا من قطع ورق
وخيطِ وصمغ وأوراق الشجر،
أو أي أشياء أخرى تجدها
حولك .

2

قُمْ بِلصق قطعةٍ من الورق
على السّوار. اكتب كلمةً
أو جملةً أو رسالةً إيجابيّةً على
قطعة الورق.

3

قُمْ بِربط السّوار حول معصم
صديقٍ أو شخصٍ ترغب في
تشجيعه.

