



גיליון התעמלות אני מאלף את הפחד שלי

תמונות	אני פועל אחרת	אני חושב אחרת	גוף	רגש
<p>אם לרגש היה צבע, באיזה צבע זה היה? איזו צורה היה לו? מה היה הגודל שלו? במה זה היה מורכב?</p> <p>אם הייתי מרגיש יותר טוב, מה יהיה הצבע שלו? וצורתו? הגודל שלו? ממה הוא היה מורכב?</p> <p>אני רושם את ההרגשה הזו עכשיו.</p>	<p>מה הפעולה היעילה ביותר?</p> <p>מה הכי טוב עבורי, עבור האחרים ועבור המצב הזה?</p> <p>האם זה בהתאם לעקרונות שלי ולערכים שלי?</p>	<p>עצור</p> <p>אני נושם, אני נושף.</p> <p>מהם הטריגרים?</p> <p>איך יכולתי לראות דברים אחרת? מה הייתי אומר למישהו אחר באותו מצב?</p> <p>האם התגובה שלי בפרופורציה ביחס לעוצמת האירוע?</p> <p>אני לוקח צעד אחורה!</p>	<p>מה אני שם לב שקורה בגופי?</p>	<p>איזה רגש אני מרגיש? על מה אני חושב?</p>

גיליון התעמלות אני מאלף את הפחד שלי

<p>אני מדמיין את עצמי מתמודד עם ב מצב בו אני חרד, מודאג. אני רואה את המצב מסתיים בהצלחה.</p> <p>אני מדמיין כחול עבור השלום. אני לוקח אוויר כחול ואני מוציא אותו אדום.</p>	<p>איך זה פגע בי והשפיע עלי בטווח הארוך? אני לא אברח, אני אפעל ואחזיק מעמד. אני יוזם את פתרונות הבעיה או שאני מתכנן תוכניות אם יש צורך. אני עושה דברים צעד אחר צעד. אני מרכז את תשומת ליבי מחוץ לעצמי מאשר להתרכז בפנימי.</p>	<p>האם זה איום אמיתי או שזה לא ממש הולך לקרות? האם אני מגזים עם האיום? לא הבנתי נכון כמה דברים? אני מרגיש רע, אבל זה לא אומר שהדברים הולכים באמת כל כך רע. אני יכול להתמודד עם הרגשות האלה, הייתי שם ויצאתי מזה. מה היה אומר מישהו אחר בנושא הזה? מה יהיה הדרך השימושית יותר להסתכל על דברים?</p>	<p>תשובה : אדרנלין - מערכת האזעקה וההגנה של הגוף אשר מופעלת להתנגד או לברוח. פעולת חירום: לברוח ולהימנע</p>	<p>דוגמא : תְּרָדָה משהו רע שבדרך לקרות. איתו אני לא אהיה מסוגל להתמודד</p>
				<p>אני מתרגל</p>