



תמונות	אני פועל אחרת	אני חושב אחרת	גוף	רגש
<p>אם הרגש הזה היה צבע, איזה צבע זה יהיה? באיזו צורה הוא היה? ומה היה הגודל שלו? ומה התוכן שלו?</p> <p>אם הייתי מרגיש טוב יותר, מה יהיה הצבע של אותו הרגש? וצורתו? הגודל שלו? ומה היה התוכן שלו?</p> <p>אני שם לב להרגשה הזו עכשיו.</p>	<p>מה הפעולה היעילה ביותר? מה הכי טוב עבורי, עבור האחרים ועבור המצב הזה?</p> <p>האם זה בהתאם לעקרונות שלי ולערכים שלי?</p>	<p>עצו</p> <p>אני נושם, אני נושם.</p> <p>מה הם הטריגרים?</p> <p>איך אני יכול לראות דברים באופן שונה? מה הייתי אומר למישהו אחר באותו מצב?</p> <p>האם התגובה שלי היא רציונלית ביחס לעוצמת האירוע?</p> <p>אני לוקח צעד אחורה לחשוב!</p>	<p>על מה אני שם לב בגוף שלי?</p>	<p>איזה רגש אני מרגיש? על מה אני חושב?</p>

<p>אני מדמיין שאני כרגע מתמודד עם המצב הזה בדרך שהיא רגועה ולא אגרסיבי אבל בשלמות עם עצמי ומכבד את הזכויות ואת הדעות של האנשים המעורבים. אני מדמיין את הצבע הכחול כסמל לרוגע, צבע ירוק כסמל לאיזון. אני לוקח אוויר בצבע ירוק/</p>	<p>אני נושם, אני נושף. לנשום, לשאוף. אני אתרחק או אתקרב בעדינות. כאשר אני ארגיש רגוע יותר, לא -אגרסיבי אבל שלם עם עצמי.</p>	<p>אני מרגיש שלא מתייחים אליי בבצדק, אבל אולי שהם לא רצו להגיד את זה בצורה הזו. לא הבנתי נכון את מה שנאמר ?</p>	<p>תשובה אדרנלין - מערכת ההגנה של הגוף מופעלת להילחם או לברוח. פעולת חירום: לתקוף</p>	<p>דוגמה כעס זה לא הוגן. האחרים הם רעים. אני לא לא אסבול אותו.</p>
<p>כחול ואני מוציא אותו בצבע אדום.</p>				<p>אני מתרגל את זה</p>