

אני לא יכול לשלוט ב...

(אז אני משחרר מזה ולא משקיע בזה אנרגיות)

אני יכול לשלוט ב...

אז אני מתמקד ומשקיע אנרגיות
בדברים האלו



"בפיקוס לדאוג מהדברים עליהם אינך יכול לשלוט, הפנה את הכוחות
שלך לדברים אותם אתה יכול ליצור"
רוי ט.



תמר שדה, מטפלת רגשית בילדים ומדריכת הורים