

לנהל את הבעס

פה היה האירוע/טריגר שהכעיס אותי?

מה היו התוצאות?

איך הגבתי?

האם הייתה דרך פועילה יותר שבה יכולתי להגיב? אם כן כיצד?

אילו תוצאות אחרות יכלו להתרחש אם הייתי פגיבה כך?



"כל דבר שפרגיז אותנו באחרים יכול להוביל אותנו להבנת עצמנו."

קרל גוסטב יונג



תמר שדה, מטפלת רגשית בילדים ומדריכת הורים