

# אני לא יכולה לשלוט ב...

(אז אני משחררת מזה ולא משקיעה בזה אנרגיות)

# אני יכולה לשלוט ב...

אז אני פתמקדת ומשקיעה אנרגיות  
בדברים האלו



"במקום לדאוג מהדברים עליהם אינך יכול לשלוט, הפנה את הכוחות  
שלך לדברים אותם אתה יכול ליצור"

רוי ט.



**תמר שדה, מטפלת רגשית בילדים ומדריכת הורים**