

מבט מן ההליקופטר

ברגעי לחץ, התפיסה מושפעת מהרגש, אשר מעוות את נקודת המבט. דף עבודה זה יסייע לך לראות את הסיטואציה מפרספקטיבה אחרת.

תיאור הסיטואציה

מה קרה?
עם מי?
היכן?
מתי?
מה העובדות?

אחרים

איך הסיטואציה נראית לאנשים אחרים המעורבים בה? איזו משמעות הם ייחסו לסיטואציה? מה עשויות להיות המחשבות או הרגשות שלהם?

אני

לאיזה מרכיב בסיטואציה אני מגיבה? מה משמעות הסיטואציה לגבי? מה היא מעידה עלי? מה הדבר הכי נורא בכך? מה הדבר הכי גרוע בסיטואציה עצמה?

**עצור וקח
נשימה עמוקה!
מהי "התמונה
הגדולה"?**

המוח החכם

עשה את הדבר הנכון! מה יהיה הדבר הטוב ביותר לעשות – לי, לאחרים, לסיטואציה? מה תהיה התגובה המועילה?

אנשים מהצד

איך כל זה יראה למישהו מחוץ לסיטואציה, שאינו מעורב רגשית? מה יאמר אדם אחר?