

להסתכל מתוך ההליקופטר

כאשר אנחנו במצוקה, אנחנו כל-כך מוטרדים ממה שקורה לנו וכל-כך סבוכים בו – שקשה לנו להתרחק ממה שקורה. אנחנו רואים את מה שמפריע לנו מקרוב, אבל לא יכולים לראות שום דבר אחר, בדומה לאדם שמתרכז בעץ שמולו, אך לא רואה את כל היער. אם נוכל לעשות zoom out, ולהתבונן במציאות כמו מתוך מסוק שחג מעל, נוכל לראות את "התמונה הגדולה". נוכל לקחת צעד אחד אחורה ומנקודת מבט של מעורבות רגשית מופחתת - לראות את הדברים בפרספקטיבה אחרת.



אחרים

איך הסיטואציה הזו נראית לאחרים המעורבים בה?

אני

לאיזה מרכיב בסיטואציה אני מגיב? מה המשמעות של הסיטואציה לגבי?

**עצור! קח נשימה עמוקה.
מהי "התמונה הגדולה"?**

המוח החכם

מה יהיה הדבר היעיל ביותר לעשות – עברי, עברי, עברי, אחרים, עברי, הסיטואציה?

אנשים מהצד

איך כל זה יראה למישהו מחוץ לסיטואציה, שאינו מעורב רגשית?