

אימון באיפוק, שלב 4 - התבוננות בהרגל

1. אנחנו ממליצים להקדיש לתרגיל 5 דקות מדי יום, במשך כשבוע.
2. היזכרו במצב בו כעסתם היום.

3. סמנו, האם ... ?					
יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	התפרצתם היום על הילדים?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרגשתם מועקה ואי-נוחות בעקבות התפרצות על הילדים?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הצלחתם למנוע התפרצות בזכות העובדה שזיהיתם את הכעס המתפתח?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	שיניתם משהו בעמדתכם או בהתנהגותכם כדי לא להתפרץ?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	שחזרתם מצבים בהם התפרצתם וחשבתם על דרכי תגובה אחרות?

4. כעבור שבוע... התבוננו על הטבלה: באילו מהתחומים אתם מרגישים נינוחים וחזקים, ובאילו אתם זקוקים לתרגול נוסף?

כעת תוכלו לחזק את האימון ולהמשיך לשלב 5.

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון. רוצים להתייעץ? פנו אלינו בפייסבוק או באתר.