

שלושת הכוחות של פיץ

דף עזר לשימוש עצמאי ברגעים של רגשות גדולים



כשיש סערה בפנים, אפשר לזכור:

1

כוח הנשיפה

עוצרים, לוקחים אוויר דרך האף ומוציאים אותו לאט החוצה.

2

כוח העזרה

פונים לאדם קרוב ומספרים מה מרגישים ומה צריך עכשיו.

3

כוח הבחירה

בוחרים מה יכול לעזור עכשיו ואיך נכון להגיב.