



שש הדרכים להתמודד

כל אחד מאיתנו משתמש בכמה דרכים. איזו שלי?



רגש

לזהות, לקרוא בשם ולבטא את מה שמרגישים



אמונה וערכים

מה חשוב לי, במה אני מאמין/ה, מה נותן משמעות



דמיון

הומור, יצירה, לדמיין עתיד טוב יותר



חברה

לפנות לאחרים, לבקש ולקבל תמיכה



גוף

נשימה, תנועה, שינה, אוכל ומנוחה



חשיבה

מידע, תכנון, פתרון בעיות, צעד אחר צעד