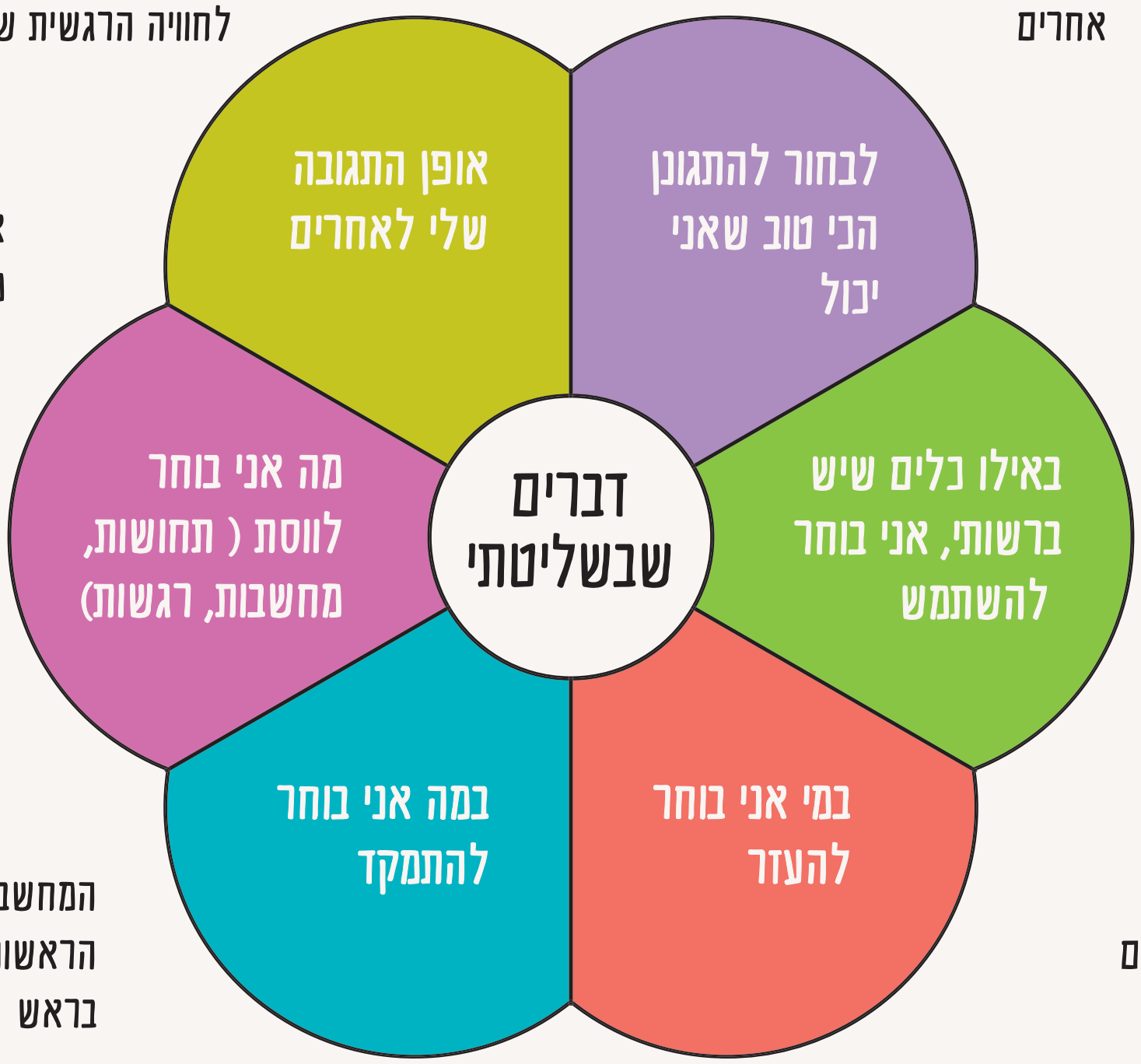
דברים שאינם בשליטתי



רגשות של אחרים

איך אחרים יגיבו לחוויה הרגשית שלי

התנהגות של אחרים

איך הגוף שלי מגיב לסכנה ממשית

הגישה של האחרים למצב

התגובה ההישרדותית שלי – לברוח, לקפוא או להתעלף

מתי יהיה יירוט טילים

המחשבות האוטומטיות הראשוניות שעוברות לי בראש

מתי יהיה שוב צבע אדום

עוצמת הרגשות ההתחלתית כתגובה

המרכז לוויסות רגשי

כל הזכויות שמורות לשלי זאנטקרן עבור מרכז חוסן שדרות

www.cbt4u.co.il