

# עש"ן ד"ק



**ע**צור - אני לוקח/ת פסק זמן - שם מעצור למחשבותיי העכשוויות



**ש**רירים - אני מכווץ/ת את אגרופיי חזק.. ולאחר מכן משחרר/ת אותם.



**נ**שימה - אני לוקח/ת נשימה אחת עמוקה ומשחרר/ת אוויר באיטיות, ואחריה לוקח/ת עוד שתיים/שלוש נשימות איטיות.



**ד**יבור פנימי מכוון - אני אומר/ת לעצמי משפט המבוסס על אמונה פנימית חיובית.



**ק**דימה - לטפל באירוע בצורה מאוזנת ויעילה או לחזור אליו במועד מאוחר יותר.