



פרוטוקול ויסות אישי

חט"ע • חוסן • החוזקות שלי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בנו גרסה אישית של עש"ן ד"ק, ששלב היד' שלה מבוסס על החוזקות שלכם. תרגלו ומדדו.

הגרסה שלי			שלב
			ע - עצור (המילה או התנועה שלי)
			ש - שרירים (איך אני משחרר/ת מתח)
			נ - נשימה (קצב שמתאים לי)
			ד - משפט חוזקה + דימוי של חוויה טובה
			ק - קדימה (שתי אפשרויות להמשך)
מה שמתי לב?	אחרי (10-1)	לפני (10-1)	תרגול
			1
			2
			3

מתרגלים כשרגועים, כדי שברגע לחוץ זה יבוא מעצמו - בדיוק כמו שליטה עצמית, שגם היא חוזקה שמתחזקת באימון. 💡