



'מסוכן' או 'רק מפחיד'

מתי:

אם נבהלתי? הלב פועם בחוזקה?
אני קצת רועד?

איך:

אם נבהלתי עלי לבדוק האם
המצב **מסוכן** או **רק מפחיד**.



אם **המצב מסוכן** - עליי
לעשות פעולה חיצונית כדי
לצאת מ"מצב הסכנה".



אם **המצב 'רק מפחיד'** אך
אינו מסוכן - עלי לעשות
פעולה פנימית ולאזן את
הגוף כדי שאוכל לאזן את
מחשבותיי ורגשותיי.





'מסוכן' או 'רק מפחיד'