



שריר החוסן (גמישות)

כל אחד מאיתנו יכול לפתח את החוסן האישי שלו, כפי שניתן לפתח שריר בגוף. שריר יכול להתכווץ אך גם להרפות ולהשתחרר. חשוב לנו שהוא יהיה חזק אך גם גמיש.

גמישות מתארת את היכולת שלנו לבחור מתי "להחזיק" ומתי "לשחרר" (ולא לפעול רק באופן אוטומטי על-פי הנטייה הטבעית שלנו...) על מנת להתמודד טוב יותר עם מצבים מאתגרים או מלחיצים.



שריר החוסן (גמישות)