



**גש"ר מאח"ד – באלו דרכים אפשר להירגע כשנמצאים בזמני לחץ?**

דוגמא:	הסבר	
	ביצוע פעולות פיזיות מרגיעות כמו התעמלות, הרפיה, שתייה ועוד	גוף-
	הבנת המציאות, חשיבה חיובית, פתרון בעיות וקבלת החלטות	שכל-
	שחרור וביטוי רגשי באמצעים שונים כמו הבעה ויצירה	רגש-
	חיזוק אמונה וביטחון בה', תפילה	מערכת אמונות-
	קבלת תמיכה ממשפחה וחברים	חברה-
	שימוש בדמיון, יצירתיות והומור	דמיון-



לאיזו דרך אתם מתחברים במיוחד ותשתמשו בה הרבה בזמני לחץ?

---

---

---

---

---