



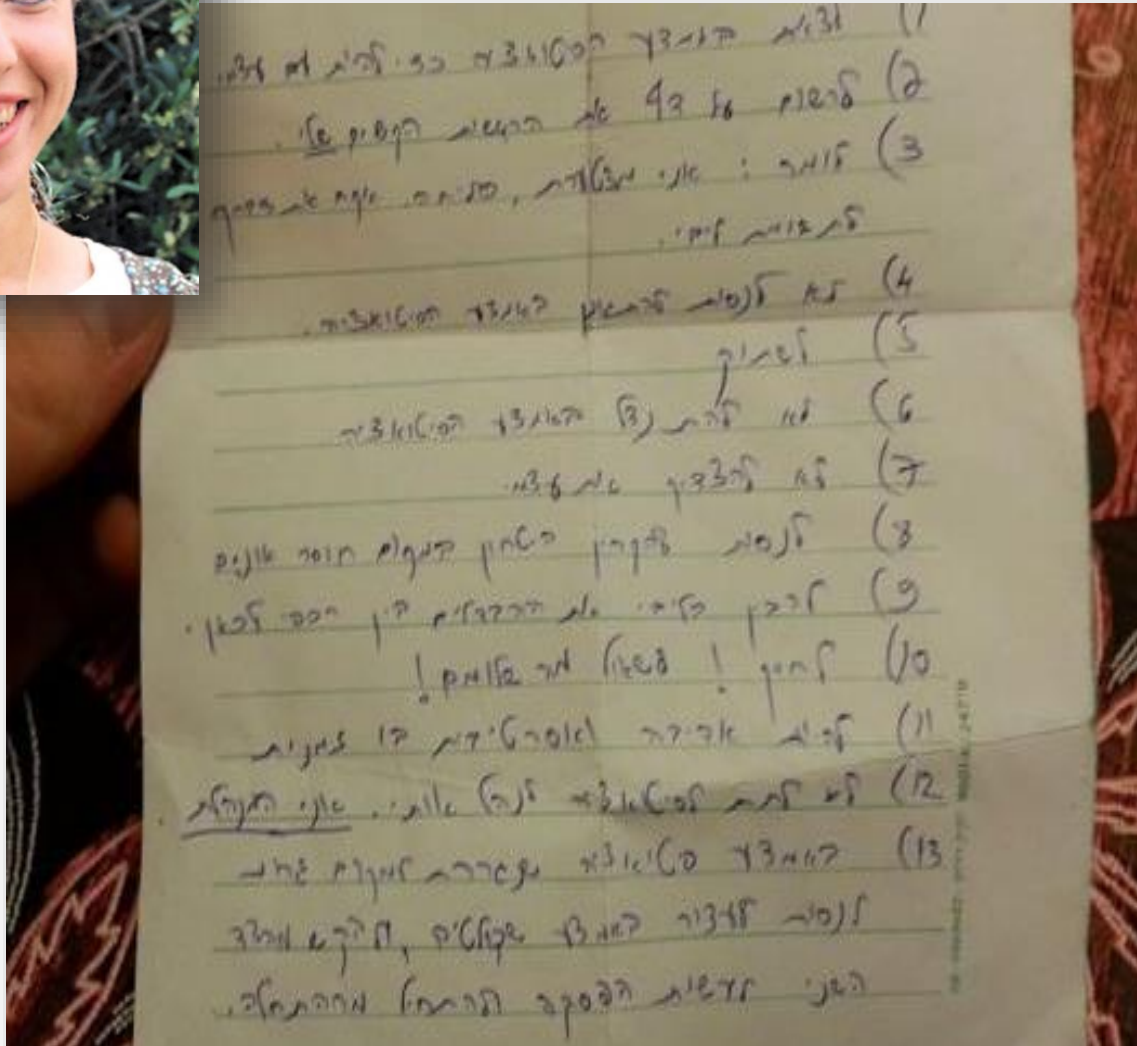
## ”החלטות ליישום בסייעתא דשמיא”



- ”להיות בכל עת בבחינת שיוויתי ה' לנגדי תמיד”
- ”להיות בשמחה תמידית, פנימית וחיצונית”
- ”לא להגיז שום מילה רעה על אף אדם”
- ”לדון תמיד לכף זכות ולא להיפגע”
- ”לכבד את רעייתי במאוד מאוד”
- ”לא להקפיד על הילדים ולבוא לעזרתם תמיד”
- ”לצמצם את האכילה”
- ”להקפיד על התעמלות יום יום”
- ”להקפיד לעיתים מזומנות על נשימות עמוקות”
- ”לצמצם בשיחות טלפון ולקצבן”
- ”להקפיד על טלית ותפילין בשעות היום עד כמה שאפשר”
- ”להעמיק ולהרחיב את כתבי 'רשפי אש' ”
- ”להיות שרוי תמיד בשמחה של מצווה.”



# הפתק בתיק של דפנה מאיר הי"ד



1. לצאת באמצע הסיטואציה כדי להיות עם עצמי .
2. לרשום על דף את הרגשות הקשים שלי .
3. לומר אני מצטערת, סליחה, " אקח את דבריך לתשומת ליבי".
4. לא לנסות להתגונן באמצע הסיטואציה .
5. לשתוק .
6. לא להתנצל באמצע הסיטואציה .
7. לא להצדיק את עצמי .
8. לנסות להקרין ביטחון במקום חוסר אונים .
9. להבין בליבי את ההבדלים בין הספי לכאן .
10. לחייך! לשאול מה שלומכם!
11. להיות אדיבה ואסרטיבית בו זמנית .
12. לא לתת לסיטואציה לנהל אותי, אני המנהלת .
13. באמצע סיטואציה שנגררת למקום גרוע, לנסות לעצור באמצע כשקולטים ולבקש מהצד השני לעשות הפסקה ולהתחיל מהתחלה .