

8 צעדים להרצעה עצמית



1. וואו שאתה במקום בטוח



2. עצור!



3. כוולץ את כל היד לאגרוף חזק,
החזק ושחרר כמה פעמים



4. הסתכל סביב ותאר 5 דברים
שאתה רואה



5. נשום עמוק, החזק את האויר
והוצא אותו - מספר פעמים



6. חייך למישהו שנמצא בקרבתך
(זמזם אם באופן מאולץ)



7. אמור לעצמך: מה שאני חווה
עכשיו זה נורמאלי!



8. אם התחושה השתפרה - זכור שזה
עבד ועכשיו עצור למישהו אחר!