

סיכום – שחרור כעס

סיכום צעדים לשחרור כעס:

צעד 1: מותר לי לכעוס, מגיע לי לכעוס, הכעס שלי מוצדק

צעד 2: שאלות הכעס + דגל לבן

שאלות הכעס:

מה אני הכי הייתי רוצה להשיג עם הכעס?

מה השגתי עד כה?

מה יש באפשרותי להשיג בעתיד, אם אמשיך לכעוס?

מה המחיר של המשך הכעס?

האם כדאי בשלב זה להרים דגל לבן?

צעד 3: האלכימיה של הכעס

כעס ← חרטה ← השלמה חיובית ומחזקת