

הסוד השני: לכעוס בלי להרוס

"כשהרגש הזה מתעורר בתוכנו, קודם כל לעצור ולנשום"...

1. קודם כל לעצור ולנשום.

   ואז ...

2. לבדוק בתוך עצמנו:

   על מה בדיוק אנחנו כועסים ? מה הפרשנות שנתנו לכעס ?
   וגם: מה התעורר בתוכנו ? מה פגשנו בתוכנו ? מה בתוכנו נפגע?

   ואז... אם אנחנו מצליחים לעצור את הפרץ הזה שמגיע...

3. פשוט לדבר על מה שאנחנו מרגישים, על מה שקורה לנו,
   על מה שעובר עלינו, על מה שפגשנו שם בפנים
   ועל מה בדיוק אנחנו כועסים.

4. לא לנצל את ההזדמנות להביא לשיחה את כל ההיסטוריה.
   דברו על מה שעכשיו.

5. הקשיבו בהקשבה נדיבה.
   כאשר בן או בת הזוג מדברים, להקשיב באמת למה שהם אומרים.
   מה הם מרגישים ומה הוא המסר שמגיע בדברים שנאמרים לנו.

6. "**לכעוס בלי להרוס!**" זאת מנטרה שחשוב להכניס לתודעה שלנו.

בהצלחה ולהתראות בקרוב בסוד השלישי!