🧭 חמישה צעדים לבחירה נכונה

כשמתלבטים – עוברים על הצעדים מלמעלה למטה

1 עוצרים

✋ לא מגיבים מייד. נושמים עמוק וסופרים עד 5.

❓ **מה אני מרגיש/ה עכשיו?**

▼

2 חושבים

🤔 מה בדיוק קרה? מה חשוב לי כאן?

❓ **מה המטרה שלי?**

▼

3 בודקים אפשרויות

🔍 מוצאים לפחות 2–3 דרכים לפעול.

❓ **מה יקרה אם...? למי זה יעזור? למי זה יזיק?**

▼

4 בוחרים

✅ בוחרים את הדרך שמתאימה לערכים שלנו.

❓ **האם נהיה גאים בבחירה הזאת מחר?**

▼