



אמנות האש

קשב למחשבה

- ☐ אסון יקרה
- ☐ אני לא יכול לסבול ש...
- ☐ אני חייב/ אין לי ברירה אלא ל....
- ☐ פרפקציוניזם – אם זה לא בדיוק
- ☐ כמו שאני רוצה אז זה ייכשל
- ☐ אני לא שווה/ אני לא מספיק טוב
- ☐ אני חייב/ת שכולם יאהבו אותי
- ☐ אחר
- ☐
- ☐
- ☐

קשב לרגש ולהתנהגות

- ☐ כעס
- ☐ התפרצות
- ☐ פחד
- ☐ חוסר אונים
- ☐ איבוד שליטה
- ☐ עלבון ופגיעה קשה
- ☐ הצפה או בלאק-אאוט
- ☐ אחר
- ☐
- ☐
- ☐

קשב לגוף

- ☐ דופק גבוה
- ☐ הזעה בידים
- ☐ חום פנימי עולה
- ☐ כאבי בטן
- ☐ בחילה
- ☐ לחץ בחזה
- ☐ אחר
- ☐
- ☐
- ☐

קשב לנשימה

- ☐ נשימות קצרות ושטוחות
- ☐ התנשמות כמו אחרי ריצה
- ☐ אין אוויר
- ☐ אחר
- ☐
- ☐
- ☐