

לנהל את הנמרים

הסיטואציה:

שלחתי וואצאפ לחבר וראיתי שהוא מחובר ולא עונה



COOL!

הנמר הכחול:
אולי הוא עסוק ויחזור אלי
אח"כ, אולי הוא פספס את
ההודעה?
אני יודע שאני **חשוב** לו

מה הרגשת?
1. הקלה
2. בטחון
3. רגוע



WHAT?!

הנמר האדום:
הוא מסנן אותי!!!
הוא לא חבר!!!
אני **לא חשוב** לו

מה הרגשת?
1. תסכול
2. כעס
3. עלבון



מה קרה בסוף?
דיברנו וקבענו
להיפגש בפארק
והיה כייף

איך הגבתי?
התקשרתי אליו
מאוחר יותר

למי
הקשבת?
לנמר הכחול

אני מתאר סיטואציה וכותת מה אומרים הנמר האדום והכחול, איך הם גורמים לי להרגיש ולחוות את הסיטואציה הזו, למי מהם הקשבתי, איך פעלתי ומה הייתה התוצאה בסוף.

הסיטואציה:

הנמר הכחול:



הנמר האדום:



מה הרגשתי:



מה הרגשתי:



מה קרה בסוף?

איך הגבתי?

למי הקשבתי?
