

## אזור הדיוק: שחרור כעסים

כעס יכול להיות רגש רב עוצמה שיכול להשפיע לרעה על מערכות היחסים שלנו ועל הרווחה הכללית שלנו. על ידי למידה, ניהול ושחרור הכעס שלנו בדרכים בריאות, אנו יכולים לטפח תחושת שלווה פנימית גדולה יותר ולשפר את מערכות היחסים שלנו עם עצמנו ועם אחרים.

### שאלות מדייקות:

1. האם יש אנשים / תחומים / מצבים שמעוררים בך כעס באופן עקבי?
2. מהם הטריגרים שבדרך כלל גורמים לך להרגיש כעס?
3. כיצד כעס משפיע על המחשבות, הרגשות וההתנהגויות שלך?
4. כיצד הכעס משפיע על מערכות היחסים שלך עם אחרים?
5. מהן האסטרטגיות או הטכניקות שעזרו לך לנהל כעסים בעבר?
6. איך ניתן לבטא את הכעס בדרכים חיוביות שיעשו לך טוב?
7. באיזו תדירות עולה ההרגשה של הכעס במהלך היום?
8. האם יש דפוסים או נושאים שחוזרים על עצמם במצבים או באנשים שמעוררים את הכעס שלך?
9. מה ההשלכות של הישארות במצב או בקרבת אנשים שגורמים לך לכעוס באופן עקבי?
10. מה היתרונות של התרחקות או שינוי המצב מהרגעים שמעוררים את הכעס שלך?

אל תפסלו, ג'ייקו.  
יונה.