

## דברים שבונים / מפרקים אותנו

**דברים שבונים** אותנו הם אמירות חיוביות ופעודדות שאתה יכול להגיד לאחרים בכדי לגרום להם להרגיש טוב לגבי עצמם. על אילו דוגמאות אתה יכולה לחשוב?



**דברים שהורסים** אותנו הם תגובות שליליות ולא נחמדות שגורמים לאחרים להרגיש רע. על אילו דוגמאות אתה יכולה לחשוב?



---

אל תכבו את הנר שלי פישוהו אחר. זה לא יגרום לנר שלכם לזהור יותר". ג'אקיינפה אנ.אי אגו

---

**תמר שדה, מטפלת רגשית בילדים ומדריכת הורים**