



מאזני החוסן

בפני כולנו ניצבים אתגרים, אך בידינו גם כלים ומשאבים כדי להתמודד איתם. נוכל לדמיין זאת בעזרת מאזניים. בצד אחד מונחים כל אותם דברים שמקשים עלינו, ה-"אתגרים" שלנו. בצד האחר יונחו כל הכלים והדרכים שאנחנו מכירים שמסייעים לנו להתמודד עם אתגרים אלו.

המטרה שלנו היא, שכף הכלים תהיה כבדה מכף הקשיים והאתגרים. נוכל להגיע למצב הזה על-ידי הוספת כלים או הורדת חלק מהקשיים או מהאתגרים בעזרת בחירה מושכלת.



מאזני החוסן