



כשמציצים מעבר לגדר

מותר להרגיש הכול. הקנאה מספרת לנו מה חשוב לנו, ואנחנו בוחרים מה עושים איתה.



עוצרים ליד הגדר

שמים לב שמתעורר בנו רגש, ולא ממהרים להגיב.



1

קוראים לרגש בשמו

אומרים בלב: "זאת קנאה, ומותר להרגיש אותה."



2

נושמים כמו בגינה

מריחים פרח לאט, ונושפים על סביון. שלוש פעמים.



3

שואלים מה הקנאה מספרת

מה אני רוצה? מה חשוב לי?



4

בוחרים כלי מהמחסן

שואלים בסקרנות

"איך עשית את זה? אפשר ללמוד ממך?"



משקים את הערוגה שלי

בוחרים צעד קטן: להתאמן, לנסות, ללמוד.



מספרים למבוגר

כשהקנאה חזקה או חוזרת, משתפים מבוגר שסומכים עליו.



מפרגנים מעבר לגדר

"כל הכבוד!" "איזה כיף לך!" אפשר לפרגן גם כשקצת מקנאים.



לא רומסים ערוגות

גם כשהקנאה חזקה, לא פוגעים, לא לועגים, לא לוקחים ולא מתעלמים בכוונה. ואם זה כבר קרה, אפשר לתקן: להתנצל, להחזיר, ולנסות שוב.



את הרגש לא בוחרים. את מה שעושים איתו, כן.

