

# תרגיל הגדר הלבנה

1. מה קרה?

---

---

2. אני לוקח אחריות על הרגשות שלי  
לא הייתי חייב להרגיש

---

---

3. אני לוקח אחריות על הפעולות שלי  
לא הייתי חייב ל

---

---

4. הסיטואציה מעיניו של האחר נראית כך:

---

---

5. אני מתנצל מכל הלב

6. אני מעצים אותי/אותה כך:

---

---

7. (במידת הצורך) אני מפצה אותי/אותה כך:

---

