

## העוגנים שלי

תזכורות וארגז כלים שיתמכו בי בזמן הפלאשבק.  
אני מכינה אותם מראש כך שבשעת הצורך לא אצטרך לחשוב, רק להושיט יד.  
מתנה ממני לעצמי.

### אני מזכירה לעצמי ש..

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

### בארגז הכלים שלי יש:

(עזרים תחושתיים, הקלטות, חפץ מעבר, אנשים תומכים ועוד)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

עוגן טוב לא בא להרחיק אותי מהחווייה, הוא בא  
לתת לי מקום בטוח שממנו אפשר לפגוש אותה.