דוגמאות ל"דיבור עצמי" מרגיע לצורך פיתוח שליטה בכעס:

(המשפטים מנוסחים בלשון זכר, אך מכוונים לשני המינים באותה מידה).

השלב המוביל לכעס:

כאשר אני מזהה שעומד לפרוץ עימות אוכל לומר לעצמי:

- ✓ זה ירגיז אותי, אבל אני יודע איך לטפל בזה.
- ✓ אני יכול לטפל במצב. אני יודע איך למתן את הכעס שלי.
- ✓ אם ארגיש שאני נכנס ללחץ, אדע מה לעשות.
- ✓ אשתדל לא להתייחס לזה יותר מדי ברציינות.
- ✓ זה יכול להיות מצב יותר מדי מתוח, אבל אני מאמין בעצמי.
- ✓ עכשיו צריך לעשות כמה פעמים כדי להירגע, להרגיש נוח, להיות רגוע וניצוח.
- ✓ אני אדבר לשמור על חוש ההומור.
- ✓ לא אתן לו הזדמנות וסיבה להתלהם. אם לא אשתף פעולה, הכול יירגע.
- ✓ אנסה לשכנע אותו. צריך להתנהג זה עם זה בכבוד.
- ✓ צריך לנסות ללכת זה לקראת זה. אולי שניינו צודקים. אנסה להבין עם את

  הצד שלו.
- ✓ גישה שלילית יוצרת עוד גישה שלילית צריך ללכת בדרך חיובית.
- ✓ הוא בטח רוצה שאכנס לכעס רגיני. אני מתכוון לאכזב אותו.
- ✓ אני לא יכול לצרוש מאחרים שיפעלו לפי רצוני.

שלב הרימות:

במצב של התנשות ורימות אני יכול לומר לעצמי:

- ✓ במצב הדברים הנוכחי שום דבר לא ייפתר. כרגע כל אחד מתבדר בעמדות שלו.
- ✓ הישאר שקט. פשוט תמשיך להיות רגוע.
- ✓ כל זמן שאני שומר על קור רוח, אני שולט במצב.
- ✓ חשוב על מה שאתה רוצה להשיג מהעניין הזה. אפשר להשיג את המטרה בדרך אחרת.
- ✓ אינך צריך להוכיח את עצמך.
- ✓ עדיף לנתק מגע ולטפל בנושא עוד מעט.
- ✓ אין טעם לצאת מהכלים. זה רק עורם להסלמה במצב.
- ✓ אין טעם לקחת זאת בצורה מוגזמת. רק כמה שנחליט לא כדאי לחמם את עצמי.
- ✓ אני לא הולך לתת לו להוציא אותי משיווי משקל.
- ✓ כדאי לחפש את הצדדים החיוביים של המצב. לא לקפוץ למסקנות ולא להיתפס להרגשה שהגרוע ביותר עומד לקרות.
- ✓ כשמישהו כועס בקלות ובעוצמה כזאת, יש לו מעט בעיה. אנסה להיות אמפתי.
- ✓ אם אתחיל להתרגש, אגיע מהכלים - אך מוטב להירגע.
- ✓ אין צורך לפקפק בעצמי. אמירה של מישהו כלפי עניין אינה הופכת לאמת.
- ✓ המצב הזה אינו מכופל אותי. להיפך, אני שולט במצב.

- ✓ כשהכעס הולך ומתגבר אני יכול לומר לעצמי: _____
- ✓ השרירים שלי מתחילים להתכווץ, הגוף הצמן להיכנס ולהאט את קצב הדברים.
- ✓ לא יעצור אם אגיב בעצבים.
- ✓ פשוט לא כדאי להיכנס לכעס כזה.
- ✓ זכותי להרגיש רוגז, אבל לא צריך לתת לגלגלים לרוץ ללא שליטה.
- ✓ צריך לקחת נשימה עמוקה.
- ✓ אני לא הולך לתת להם להתלבש עליי ולכופף לי את הידיים, אבל אני גם לא הולך להשתולל.
- ✓ לאט-לאט, אל תתחיל ללכת בכוח. צריך למצוא דרך חכמה לא רק צודקת.
- ✓ אני יכול לדמיין שהולך שלי עדיין תינוק.. או חבר (איך הייתי מגיב לאותה סיטואציה..?)
- ✓ צריך להגיד את האגו הצידה בהורות.

הרהור בהתגרות:

כאשר סכסוך אינו בא ליידי פתרון מידי אני יכול לומר לעצמי:

- ✓ כדאי לשכוח את המריבה? ההרור ממושך בה ישרום לחוסר מנוחה ולדאגה.
- ✓ המצבים האלה קשים וגרוש זמן עד שהם נרגעים.
- ✓ לא כדאי לאפשר לכעס להוות מכשול.
- ✓ כדאי לי לעשות ניסיון נוסף בפעם דיבור פנימי מרגיע. זה ישפר את אופן התגובה שלי.
- ✓ חבוי לזכור - כשאני רגוע, יש סיכוי שאגיע הרבה יותר.
- ✓ האם אני מוגזל לצחוק על כל הענייני? בטח יש אפשרות לראות אותו בדרך משועשעת כמו קריקטורה.

- ✓ אקח נשימה עמוקה.
- ✓ אל תיתן לכעס לגבות לך את כל החיים.

כאשר סכסוך בא על פתרונו:

כשהתאודות אתו מצליחה, אני יכול לומר לעצמי:

- ✓ טיפלתי בעניין הזה לא רע. הטיפול פעל!
- ✓ זה לא היה כל כך קשה כפי שחשבתי.
- ✓ זה יכול היה להתפתח בצורה הרבה יותר גרועה.
- ✓ יכולתי להתרגז יותר ממה שהעניין הצדיק.
- ✓ הצלחתי לא להתעצבן.
- ✓ אני משתפר בעניין הזה כל הזמן.