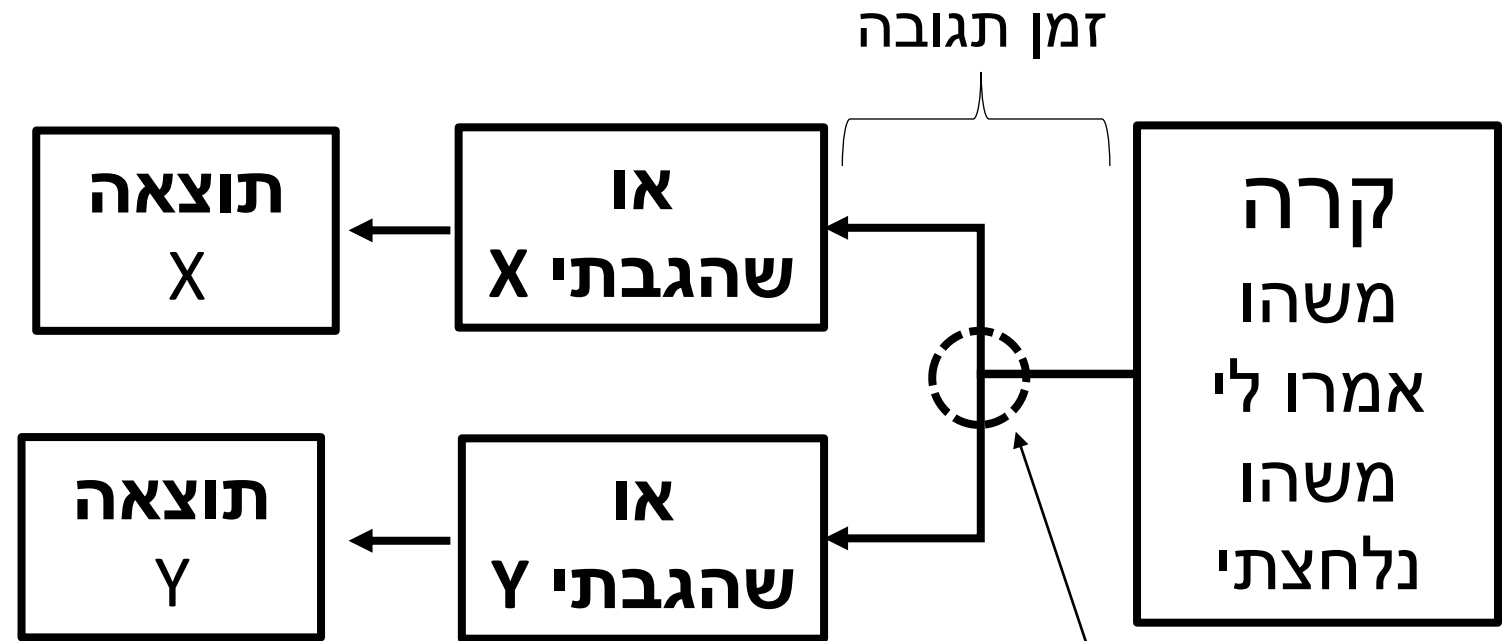


# כל ההחלטות שלך ושלי בתרשים 1, ו-"נקודת הזהב"

דוגמאות:

תגובה X	תגובה Y
פיצה	סלט
קנייתי	לא קנייתי
סמים, וויד	לא לקחתי
אלכוהול הקאה	פחות אלכוהול או לא בכלל
להקליד מהר תגובה	לחכות לנשום לחשוב
לענות מיד	לחכות
נלחצתי	אמרתי בראש: פרופורציה
התחתנתי מהר	בדקתי קודם



זו "נקודת הזהב" שבה אדם יכול לבחור פעולה או מילים על ידי לנשום. נשימה. השהיית תגובה. זו צומת ה-T של בחירת התנהגות.

דוקטור התלהבות  
ערן שחר