



המדבר אומר את דבריו בצורה פשוטה להגיד מתי זה קרה , תספר רק תמצית של מה שקרה , אני הרגשתי בריו בצורה פשוטה להגיד מתי זה קרה , מספר רק תמצית של מה שקרה , אני הרגשתי

אחרי שהמדבר משתף, לפני שאתה מגיב, תשאל את עצמך...

- 1. האם אני חסר עניין, חסר סבלנות או לא מוכן או לא מסוגל להרגיש איתם רגשות, אפילו את הקשים?
 - 2. האם אני עומד לספר סיפור על עצמי או לאותת על הצורך שלי בתשומת לב או בטיפול קודם?
 - 3. האם אני עומד לנסות "לתקן" (להציע פתרון, תיקון, עצה או מידע *לפני שהמדבר יבקש זאת*)!
- 4. האם אני עומד לומר באיזשהו אופן "אתה לא צריך להרגיש ככה", או "אני רואה את זה אחרת", או "אבל...."

אם ענית כן, אל תדבר.

אם ענית לא, תעבור על כל השלבים שלמטה ותגיד את מה שכתוב שם.



זיכרונות כבדים

תקחו נשימה. תנו לעצמכם להיות בשקט. תאטו. תקחו הפסקה.

- 1. תודה על השיתוף. אני שמח להיות איתך, לא משנה מה אתה מרגיש. אם זה כל מה שאתה רוצה לשתף, אני יכול פשוט להיות איתך ולהציע תמיכה כבר עכשיו (כלומר, לדלג למספר 6). או שנוכל לדבר על זה קצת, ואוכל להציע תמיכה בסוף.
- 2. אני מספיק חזק ורגוע כדי להכיל את הרגשות הכבדים שלך. אני לא אשפוט אותך ולא אאשים אותך. היית רוצה לשתף קצת יותר!
- 3. איך זה היה בשבילך! האם אתה מרגיש רגשות אחרים! איך הגוף שלך חש את הרגשות האלה מבפנים! איך אתה מרגיש עם ההרגשה הזו! האם חלק ממך מרגיש אחרת!
- 4. מה שאני שומע זה ש_____ קרה, ואתה מרגיש ____. כשאני מקשיב לך, אני מרגיש ____. גם אתה מרגיש את זה?
 - 5. הרגשות שלך לא שגויים. אתה לא משוגע. זה הגיוני שאתה מרגיש כך. אופציונלי: מתי הרגשת כך בעבר? מה הזיכרון המוקדם ביותר כשהרגשת כך?
- איך נראית לך תמיכה? נוכל להקשיב לישוע ביחד עכשיו; אוכל להתפלל עבורך בשקט או בקול עכשיו או מאוחר יותר; נוכל לחשוב על פתרונות; לשתף סיפורים דומים או עצות; נדבר מאוחר יותר; או משהו אחר?



תתאימו את עצמכם לרגש ולאנרגיה שלהם. תסתכלו לתוך עיניהם. עם הכוונה והלב, "תצטרפו" אליהם בסיפור שלהם.

- 1. תודה על השיתוף. אני שמח להיות איתך. האם נוכל לחוות ביחד את הזיכרון הזה מחדש?
 - 2. האם תוכל לספר לי קצת יותר? מה ראית, שמעת, טעמת, הרחת ו/או הרגשת דרך העור שלך?
- 3. מה הרגשת! חשבת! מה היה הרגע האהוב עליך! איך הגוף שלך הרגיש את זה מבפנים!
- 4. מה שאני שומע זה כאשר _____, הרגשת ____. זה נשמע בערך נכון! כשאני מקשיב לך, אני מרגיש ____. גם אתה מרגיש את זה!
 - 5. איפה בסיפור הזה היית הכי במיטבך!
- 6. במה הזיכרון הזה היה משמעותי עבורך? מה האירוע הזה עזר לך להבין?
- 7. מה שאני שומע זה שחווית_____, והרגשת_____, וזה היה משמעותי כי_____. כמה טוב שאתה____, ושאלוהים____! תודה שנתת לי לחוות את זה מחדש איתך.

להיות מוכר 2RKnnwn

LDINI U II II							, +-+
				4			מַרגִיעַ
ברמה נמוכה					מַקדִים	אַמֵחַ	בטוח
מלנכולי	בָּ <u>כָ</u> י	ר תוק	ממורמו	נָבוֹך	מגורה	אסיר תודה	מרוצה
מָתאַבֵּל	7	מְרוּיִ	כועס	כאוטי	רָגוּעַ	מרוצה	לבטח
מוזנח	נבגד		נזעָם	מבולבל	תחושת ביטחו <mark>ן</mark>	מלא תקווה	רָגִישׁ
לא שייך	מרירות	מלא	עצבני	סקרן	חצוף	סקרן	רָגוּעַ
מְנוּדֶה	7~	מוט	מגורה	מוּכֶּה תַדְהֵמָה	עַלִיז	השראה	מְיוּשָׁב
מרחם על עצמו	מכליו	יצא	קנאי	מפוזר	נוֹתַ	מעוניין	משמעותי
רחוק	אָה	קרוּ: מְרוּוּ	מאוכזב	בספק	בטוח	אִינטִימִי	מעורר
מרוחק	:ק	מנור	כעוס	מרוסק	מסופק	אוהב	מוּצלָח
מופרד	רתי	ביקו	נָבוֹך	תשוש	מְרוּצֶה	נוֹסטָלגִי	אֲסִיר תוֹדָה
קוֹדֵר	b [.]	מזל	מוסת	בצרות	אַמִיץ	אוֹפּטִימִי	נְפְעָם
עצוב	ורוצה	לא נ	נסער	רגשות מעורבים	יְצִירָתִי	מאושר	מרגיש מדוגדג
רד	'נָל	ו מְזוּי	מתרַעם	אבוד	מאושר	שָׁקֶט	בוטח
עדין-לב	זק	לו מרוו	לועגים	במבוכה	משולהב	שובב	חסר גבולות
לא מאושר	•	נירג !	מבולבל	מבולבל	מתמוגג	שבע-רצון	לא זָהִיר
בלתי-נראה		טעון	סקפָּטִי	לא מרוכז	מעודד	טָנָק	לא נמהר
לא רצוי	נמאס לו		עצבני	הָמוּם	נָרגָשׁ	גאה	מוערך
לא מוזמן	מתוסכל		מעוצבן	קָרוּעַ, לא שלם	מתרגש	רַעְנָן	נעים
קורבן	זועם		מוטרד	לא ממוקד	מצפה	רָגוּעַ	
שחוק		עוין	נסגר	מבודד	חופשי	חש הקלה	
עצוב		פועס		לא בטוח		מלא שמחה	•
	מלנכולי מתאַבֶּל מוזנח לא שייך מנוּדֶה מרחם על עצמו מרוחק מופרד מופרד עצוב רך עצוב לא מאושר בלתי-נראה לא מאושר לא מוזמן	פָּנִי מלנכולי מתאַבֵּל מתאַבֵּל מוזנח מוזנח לא שייך רד מְנוּדֶה מכליו מרחם על עצמו מָה רחוק מָה רחוק זיק מרוחק זיל קוֹדֵר מרוצה עצוב זיל רד מרוצה עצוב זיל רד מרוצה עצוב מקוב רד מק עדין-לב לא מאושר בלתי-נראה ס לו לא רצוי	ר תוֹקפְנִי מלנכולי מְרוּנֶזֹ מְתְאַבֵּל מְרוּנֶזֹ מְתִאַבֵּל נבגד מוזנח מלא מרירות לא שייך מוטרד מְנוּדֶה יצא מכליו מרחם על עצמו מנותק מרוחק מנותק מרוחק ביקורתי מופרד מזלזל קוֹדֵר לא מרוצה עצוב מזולל רך לא מרוצה עצוב מוֹללָל רך לו מרוחק עדין-לב נירגן לא מאושר נמאס לו לא רצוי מתוסכל לא מוזמן	ממורמר תוֹקפָנִי מלנכולי כועס מְרוּנֶז מְתאַבֶּל נועס נובגד מוזנח נובגד מוזנח עצבני מלא מרירות לא שייך מגורה מוטרד מְנוּדֶה קנאי יצא מכליו מרחם על עצמו מאוכזב מְרוּמֶה רחוק מאוכזב מנותק מרוחק כעוס מנותק מרוחק נבוֹך ביקורתי מופרד מוסת מזלזל קוֹדֵר נסער לא מרוצה עצוב מתרַעֵם מְזוּלֹילָל רְדְ לועגים לו מרוחק עדין-לב מבולבל נירגו לא מאושר מבולבל נירגו לא מאושר מבולבל נירגו לא מאושר עצבני נמאס לו לא רצוי מעוצבן מתוסכל לא מוזמן מוטרד זועם קורבן	 נְבוֹךְ ממורמר תוֹקפָנִי מלנכולי כאוטי כועס מְרוּנֶזֹ מְתַאַבֶּל מבולבל נִזעֶם נבגד מוזנח סקרן עצבני מלא מרירות לא שייך מוֹנְהָ תַּדְהַמְה מגורה מוטרד מְנוּדֶה מוֹנִר קְנִאֹי יצא מכליו מרחם על עצמו מפוזר קנאי יצא מכליו מרחם על עצמו בספק מאוכזב מְרוּמֶה רחוק מרוסק כעוס מנותק מרוחק מוסת מזלזל קוֹדֵר בצרות מוסת מזלזל קוֹדֵר בצרות מוסת מזלזל קוֹדֵר אבוד מתרעם נסער לא מרוצה עצוב אבוד מתרעם מוערם מרוחק עדין-לב במבוכה לועגים לו מרוחק עדין-לב מבולבל נירגן לא מאושר מבולבל מבולבל נירגן לא מאושר לא מרוכז סקְפְּטִי טעון בלתי-נראה לא מרוכז סקבני נמאס לו לא רצוי הְמוֹם מעוצבן מתוסכל לא מוזמן קורבן לא ממוקד מבודד מתוכלר עצבני נמאס לו לא רצוי לא מוקד 	משועשע ממורמר נְבּוֹדְ ממורמר תוֹקפָּנִי מלוכולי מגורה נָבּוֹדְ רְגוּצְ רְגוּצְ רְאוֹשׁ בִּטחוֹן מבּוֹלְבל נְיִשְׁם נְנִבְּד מוֹזנֵח מְתְּצְבַּל תחושת בִּטחוֹן מבּוֹלְבל נְיִשְׁם נבגד מוֹזנֵח מְצְּנִי מּלְּכָוֹלִי מִּרְבָּל נְיִשְׁם נבגד מוֹזנֵח מְצְּנִי מּלְּהָ תַּדְהָמָה מגורה מוטרד מְנוּיָהְה רחוּק עַלִּיזֹ מּפִּיּהָ תְּדְהָמָה מגורה מוטרד מְנוּיָהְה רחוּק מוֹחַ מפוזר קנייִ ממוֹתק מחום על עצמוֹ מסופק מרוסק כעוס מנותק מרוחק מרוני, מופרד מוסת מוֹלִז מְרְנְּבָּה תְשׁוּש נָבוֹדְ בִיקורתי מופרד מוסת מוֹלוֹל קוֹדְר בְּרוֹתִי נִמְיִרְ בַּברוֹת מוֹלְתַ מְוֹדְר בִּברוֹת מוֹלְתַ מְוֹדְר בִּברוֹת מעורבים נסער לא מרוצה עצוב מאושר אבוד מְתְרַעֶם מְזוּלְיָל רְדְ אבוֹד ממוֹלָב מבוֹכה לועגים לו מרוחק עדין-לב מבולבל נירגן לא מאושר מעודד לא מרוכז סְבְּפְיִי טעון בלתי-נראה מעודד לא מרוכז סְבְּפְיִי טעון בלתי-נראה מתרגש קָרִנְּעָ, לא שלם מעוצבן מתוסכל לא מוֹזמן מורבן ממרכל לא מוֹזמן מצפה לא ממוקד מוטרר זועם חופשי מבודד נסגר עוין שחוק מובדד נסגר עוין שחוק מובדד מור מורד זועם שחוק מובדד מור מורד זועם שחוק מובדד מור מורד מורך עוין שחוק מובדד מור מורד מורך עוין שחוק מובדד מור מורד עוין שחוק מובדד מור מבודד מור מור מורך עוין שחוק מורגם מור מבודד מור מורך עוין שחוק מורג מור מבודד מור מור מור עוין שחוק מורג מור מור מורך מורים אוין שחוק מורג מור מבודד מור מבודד מור מבודד מורך עוין שחוק מור מבודד מור מבודד מור	שַּׁמַחָ מַקּדְים אמביוולנטי מסיר תודה מגורה נְבוֹך ממורמר תוֹקפְנִי מלנכולי מסיר תודה בורה נְבוֹך ממורמר תוֹקפְנִי מלנכולי מרוצה רְגוּיַע כאוטי כועס מְרוּנְיֹז מָתּאַבֶּל מלא תקווה תחושת ביטחון מבולבל יְזעָם נבגד מוזנח סקרן חצוף סקרן עצבני מלא מרירות לא שייך השראה עַלִיז מוּכָּה תַּדְהֵמֶה מגורה מוטרד מְנוּיָדָה מעוניין נוֹחַ מפוֹזר ספפק מאוכזב מְרוּמֶה רחוק אונטימי בטוח בספק מאוכזב מְרוּמֶה רחוק אוֹפּטִימִי בטוח בספק מאוכזב מותק מוחק מוסעלגי מְרוּצֶה תשוש נְבוֹדְ ביקורתי מופרד מוֹסְלַגָּי מְרוּצֶה תשוש נְבוֹדְ ביקורתי מופרד מאושר יְצִירָתִי רגשות מעורבים נסער לא מרוצה עצוב שובב משולהב במבוכה לועגים לו מרוחק עדין-לב שובב משולהב במבוכה לועגים לו מרוחק עדין-לב שבע-רצון מתמוגג מבולבל מבולבל נירגן לא מאושר הָזְיֶּק מעודד לא מרוכז סְקְפָּטִי טעון בלתי-נראה הָזְיָק מעודד לא מרוכז סְקַפְּטִי טעון בלתי-נראה רְגְּעָן מתרגש קְרִיּעָ, לא שלם מעוצבן מתוסכל לא מוזמן רְגוּיַע מצפה לא ממוקד מוטרד זועם קורבן רְגוּיַע מצפה ופשי מבודד מוסגר עוין שחוק

+	+		+			+		+		
ללא תקווה	נגעל	نع	מְבוּיָי			מפחד		מוּפתָע		
יסורים	ברז	נבוך	וּשׁפָּל	מ	חושש	חשוף	פוחד	נדהם		
צַעַר	שְׂנאָה	לבד	נום	ച	נסער	תחושה רעה	מושתק	מופתע		
חסר-מורל	תיעוב	מתנצל	חיור	נֵו	מבוהל	קדחתני	מֶתוּחַ	ירא		
מיואש	בחילה	מוזר	סר ערך	n n	מַקדִים	מבוהל	לחוץ	מפוכח		
נוֹאָשׁ		מוקטן	לתי נראה	ב	ָתָרֵד יִיּיִ	חסר-ישע	מת מפחד	להוט		
מְדוּכדָך		מאוכזב	א מספיק	ל	דואג	מהסס	מאוים	נִמרָץ		
איבד תקווה		מגושם	יבך .	מ	נמנע	מזועזע	לא נוֹחַ	י-י, ו מתפעל		
חסר תחושה		מוּרשַע	סר אונים	ם	זהיר	לא בטוח	לא מוגן	מְזוּעזָע		
הרים ידיים		טָמֵא	תחרט	מ	נזהר	עצבני	מְסוּכָּן	מבוהל		
		מושבָל	חוי	T	מתגונן	על הקצה	ָ פַּגִּיעַ	רגשות מעורבים		
		מְלוּכלֶדְ	לֵא חֲרָטָה	٥	במצוקה	מוצף רגשית	חלש	מתפלא		
		מבולבל	ודעות עצמית	מ	מתוח	מוכה פאניקה	מוּדָאָג			
		נָבוֹך	ושה	ב	מפוחד	נָרדָּף	חסר ערך חסר ערך			
		לא נכלל	צטער	מ		, , .	,			
		נכשל	תר מדי	יו						
		אַשֶּׁם	א נוח	ל						

טיפים למי שמחלק

להתחבר לרגשות שלי

- 1. לבינתיים, תניחו בצד את מה שאתם חושבים ותתמקדו באיך שאתם מרגישים.
- 2. רגשות פשוט קיימים. זאת לא טעות, לא חוסר מוסר ולא משהו פגום להרגיש או להכיר בהם.
- 3. תבחרו מילים מ**רשימת הרגשות** ו**תגידו אותן בקול רם**. תבחרו כמה שאתם רוצים.
 - 4. יכולים להיות לי רגשות **סותרים**. *אני* מרגיש עצוב, אבל גם אסיר תודה.
- 5. תהיה סקרן לגבי הרגשות שלך. תהיה **עדין**, לא מאשים.
 - 6. שים לב אם התחושה מתעצמת כשאתה קורא לה בשם.

לשתף איך אני מרגיש

- 1. תתחשב בזמן, מצב, ויכולת של האדם המקשיב.
 - 2. תשתף לפי רמת הנוחות והפגיעות שלד.
- 3. **תשתמשו ברשימת הרגשות** כדי לתת שם אחד או יותר לתחושה ולאירוע הרלוונטי - **וק הכותרת** - תוך התמקדות ברגשות, לא בפרטים או בסיפור הרקע.
 - 4. **תאפשר לאדם המקשיב** לקלוט את התוכן ולשאול שאלות עדינות.
- 5. **תעצרו ותתענניינו** אם השומע הפסיק להקשיב (שימו לב לשפת הגוף).
 - 6. תגיבו בצורה חביבה אם הם לא מקשיבים טוב.

לספר על המאורע שגרם לרגש להגיד מתי זה קרה

מימש את עצמו מַקּוּבֵּל

נכבד

אני מרגיש או הרגשתי <u>רגש, רגש, רגש</u>

ייאוצריי התחושות



Listener's Card

[Sender says simply: ___[tell when it happened] ____,[tell a "headline" of what happened] , I felt __[choose and name several emotions you feel/felt] _.]

After the Sender shares, before you respond, ask yourself...

- 1. Am I uninterested, impatient, or unwilling or unable to feel feelings with them, even hard ones?
- 2. Am I about to tell a story about me or signal my need for attention or care first?
- 3. Am I about to try to "fix it" (offer a solution, correction, advice, or information before the Sender asks for it)?
- 4. Am I about to say in any way "You shouldn't feel that way," or "I see it differently," or "But..."

If YES, don't talk.

If NO, follow each step. Read italicized words aloud.



Light WAIT Memories

Match their emotion & energy. Look in their eyes. With mind and heart, "join" them in their story.

- 1. Thank you for sharing. I'm glad to be with you. Could we relive this memory together?
- 2. Would you tell me a little more? What did you see, hear, taste, smell, and/or feel on your skin?
- 3. What were you feeling? thinking? What was your favorite moment? How was your body feeling it on the inside?
- 4. What I'm hearing is when _____, you felt _____. Does that sound about right? As I listen to you, I feel ____. Do you feel it, too?
- 5. Where in this story were you your best self?
- 6. How was this memory significant for you? What does this event help you realize?

7.	What I hear is you experienced, and	l felt
	, and it was significant because	
	How good that you , and that God	<u></u>
	Thank you for letting me relive this with yo	Ū.

不

Heavy WAIT Memories

Take a breath. Leave quiet space. Slow down. Pause.

- 1. Thank you for sharing.
 I'm glad to be with you, no matter what you're feeling.
 If that's all you want to share, I can just be with you and offer support right now (i.e., skip to number 6)
- OR we can talk about this a bit, and I can offer support at the end.
- 2. I am strong and calm enough to welcome your heavy emotions. I won't judge or condemn you. Would you share a bit more?
- 3. What was that like for you? Are you feeling other emotions? How is your body feeling those emotions on the inside? How do you feel about feeling this way? Does part of you feel differently?
- 4. What I'm hearing is _____ happened, and you feel ____. As I listen to you, I feel ____. Do you feel that, too?
- 5. Your emotions aren't wrong. You're not crazy.
 It makes sense that you feel this way.
 Optional: When have you felt this way before?
 What's your earliest memory of feeling this way?
- 6. What does support look like? We could listen to Jesus together now; I could pray for you silently or aloud now or later; we could brainstorm solutions; share similar stories or advice; talk later; or something else?

v11.4 Simplified WAIT card Plus ©2024 Jane & Rob Hyde— **theWAITcard.org** Licensed CC BY-NC-ND 4.0 General educational tool only. Not counseling or therapy. Use at your own risk.

Sender Tips

Connect with How I Feel

- 1. For now, set aside what I think and focus on how I feel.
- 2. Feelings just are. I'm not wrong, immoral or defective to feel or acknowledge them.
- 3. Pull words out of the Feelings Vault and say them out loud. Choose as many as I want.
- 4. I can have conflicting feelings. I feel sad, but also grateful.
- 5. Be curious about my feelings. Be kind, not condemning.
- 6. Notice if a feeling **intensifies** when I name it.

Share How I Feel

- 1. Be considerate of the situation, & the listener's time & capacity.
- 2. Share to my level of comfort and vulnerability.
- 3. Use the Open the Vault prompt to name one or more feelings and the associated event—just the headline—focusing on the feelings, not details or backstory.
- **4. Allow space** for the listener to absorb & ask gentle questions.
- 5. Pause and be curious if the listener stops listening (notice body language).
- 6. Respond kindly if they don't listen well.

Fulfilled Accepted Amused Full **Anticipatory** Glad Aroused Grateful At Ease Happy Calm Hopeful Cheeky Inquisitive Cheerful Inspired Comfortable Interested Confident Intimate Content Loving Contented Nostalgic Courageous Optimistic Creative Overjoyed Delighted Peaceful Ecstatic Playful Elated Pleased Encouraged Powerful Excited Proud Refreshed Exhilarated

Expectant

Free

Respected Restful Safe Satisfied Secure Sensitive Serene Settled Significant Stimulated Successful Thankful Thrilled Tickled **Trusting** Unfettered Unguarded Unhurried Valued Warm

Ambivalent Baffled Bewildered Chaotic Confused Curious Dazed Distracted Doubtful Flustered Fragmented Frazzled In a bind Jumbled Lost Muddled Perplexed Puzzled Scattered Stunned Torn Unfocused Unsettled Uncertain

Aggressive Indignant Infuriated Annoved Betrayed Irate Bitter Irked **Bothered** Irritated Bristling Jealous Burned Up Let down Mad Cheated Disconnected Outraged Critical Perturbed Dismissive Provoked Displeased Raging Resentful Disrespected Distant Ridiculed Ruffled **Enraged** Explosive Skeptical Fed Up Steamed Frustrated Ticked Off **Fuming** Violated **Furious** Withdrawn Hostile

Angry

Abandoned Dismayed **Appalled** Dissatisfied Awful Down Bittersweet Downhearted Blue **Empty** Compassionate Forsaken Concerned Fragile Crushed Gloomy Cut-off Glum Defeated Grieved Dejected Grief Heartbroken Depressed Deserted Hurt Desolate Ignored Detached Isolated Detestable Judgmental Devastated Left-out Disappointed Lonely Disapproving Lonesome Disconnected Lousy Sad

Low Melancholy Mournful Neglected Out of place Outcast Pity Remote Removed Separated Somber Sorrowful Tender **Tenderhearted** Unhappy Unheeded Unwanted Unwelcome Victimized Worn down

2BKn**o**wn

Surprised

Relaxed

Relieved

Joyful

Amazed Astonished Awed Disillusioned Dumbfounded Eager Energetic Marveling Shocked Startled Stirred Wonder

Afraid **Agitated** Alarmed Anticipatory Anxious Apprehensive Horrified **Avoidant** Careful Cautious Defensive Distressed Dread Edgy Exposed

Fearful Foreboding Silenced Frantic Stressed Frightened Tense Helpless Terrified Hesitant Threatened Uneasy Insecure Unprotected Unsafe Nervous Vulnerable On edge Overwhelmed Weak Panic Stricken Worried Persecuted Worthless Petrified Scared

Ashamed

Abashed Humiliated Alone Inadequate Inferior **Apologetic** Insignificant Awkward Invisible **Belittled** Mortified Chagrined Clumsy Not enough Convicted **Powerless** Defiled Regretful Rejected Degraded Remorseful Dirtv Self-Conscious Disconcerted **Embarrassed** Shame Excluded Sorry Failure Too much Guilty Uncomfortable **Disgusted Hopeless**

Contempt Agony Anguish Loathing Demoralized Despairing Nauseated Repelled Desperate Despondent Repulsed Revolted Discouraged Sickened Numb Resigned

Feelings Vault

Hate

[Just now, Last week, In 6th grade] when [the event that led to the emotion] happened, I felt [feeling #1 [feeling #2] and [feeling #3, etc.]

v11.4 Simplified WAIT card Plus ©2024 Jane & Rob Hyde theWAITcard.org Licensed CC BY-NC-ND 4.0 General educational tool only. Not counseling or therapy. Use at your own risk.