

התמודדות עם אירועים לא נעימים

כשקורה לך אירוע לא נעים, מה לדעתך משפיע על התגובה שלך?

ובקיצור - אפר"ת:

תארי את האירוע:

אירוע

מה היתה המחשבה שעלתה לך אוטומטית אחרי האירוע?

פרשנות

איזה רגש עלה לך מהמחשבה הזו?

רגש

איך הגבת?

תגובה

מה היתה התוצאה של כל אלה?

תוצאה

האם יכלה להיות לך פרשנות אחרת לאירוע? כזו שמקדמת אותך יותר?
ומה היה הרגש שעולה מהפרשנות הזו? ובהמשך התגובה והתוצאה?
מזמינה אותך לכתוב מחדש עם הפרשנות החדשה

