

אני לוקח/ת אחריות

סודל אפר"ת

אירוע פרשנות רגש תוצאות

מה קרה?

Blank writing area for the first question.

מה החלק שלי במקרה?

Blank writing area for the second question.

איך המקרה גורם לי להרגיש?



נבון



מודאג



עצוב



עצבני

איך יכולתי להגיב אחרת?

Blank writing area for the final question.