

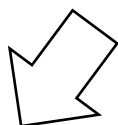


מודל אפר"ת

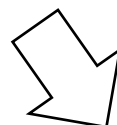


אירוע - מה ראיתי?

Blank writing area with three horizontal lines.



פירוש - מה אני חושב על זה?



פירוש - מה אני חושב על זה?

Blank writing area with three horizontal lines.

Blank writing area with three horizontal lines.

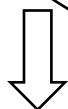


רגש - מה הרגשתי?

רגש - מה הרגשתי?

Heart-shaped writing area with three horizontal lines.

Heart-shaped writing area with three horizontal lines.



תגובה - מה החלטתי לעשות?

תגובה - מה החלטתי לעשות?

Blank writing area with three horizontal lines.

Blank writing area with three horizontal lines.



מהמקרה הזה למדתי ש...

Blank writing area with two horizontal lines.