

**אירוע** (מה קרה?)

---

---

---



**פרשנות** (המחשבות שלי בעקבות מה שקרה)

---

---

---



**רגש** (איך אני מרגיש בעקבות המחשבות שלי על מה שקרה)

---

---

---



**תגובה** (איך אני מגיב למה שקרה)

---

---

---



## פרשנות אפשרית שונה

---

---

---



## רגש (איך אני מרגיש בעקבות הפרשנות השונה)

---

---

---



## תגובה (איך אני מגיב למה שקרה)

---

---

---