

פתרון בעיות

כשקורה משהו, המחשבות משפיעות על הרגש וההתנהגות

תאר את המצב:

מה חשבת?

איך הרגשת?

איך תגיב?

איך תגיב?

איך תגיב?

מה היתה התוצאה

