

מלא/י	את	תיאור
הסיטואציה		
מלא/י	את	המלבנים
האפורים		
מלא/י	את	המלבנים
האדומים		

**מחשבות אלטרנטיביות**  
 האם אלו עובדות או דעות? למה אני מגיב/ה  
 בסיטואציה? האם ישנן דרכי התייחסות נוספות  
 לסיטואציה? מהי "התמונה הגדולה"? איזו עצה אתן  
 למישהו אחר במצב דומה? מה תהיה הדרך היעילה  
 יותר להתייחסות למצב?

**סיטואציה**  
 היכן?  
 מתי?  
 מה?  
 עם מי?

**מחשבות ודימויים**  
 על מה חשבתי באותו זמן? אילו דימויים צצו בראשי  
 באותו רגע? מה עבר במחשבתי? מה היתה  
 המשמעות של זה לגבי? לגבי אחרים? לגבי העתיד?

**התנהגות**  
 מה עשיתי באותו זמן?  
 האם נמנעתי משהו?  
 מה היתה התגובה המיידית שלי?  
 איך אדם אחר היה מתאר את  
 התנהגותי באותו רגע?

**רגשות**  
 מה היתה הרגשתי באותו זמן?  
 באיזו עוצמה (0-100%)?  
 מה היו התחושות הגופניות שחשתי?  
 באיזו עוצמה (0-100%)?

**התנהגות אלטרנטיבית**  
 איזו התנהגות מצידי היתה יכולה להיות  
 יעילה יותר?  
 מה הדבר הטוב ביותר לעשות בסיטואציה  
 כזו – עבורי? עבור אחרים?

**רגשות אלטרנטיביים**  
 איך הייתי מרגיש/ה (אם חשבתי או  
 התנהגתי אחרת)?  
 באיזו עוצמה (0-100%)?