



גיליון התעמלות ניתוח מצב, קבלת הרגשות

אני מנתח מצב ...

איזה רגש אני רוצה לשנות?
מה האירוע שהצית את הרגש שלי?

מה המחשבות שלי ומה וודאי לגבי האירוע?

אני מדמיין פרשנויות אפשריות נוספות

אני מנתח את הפרשנויות הראשוניות שלי כדי לראות אם הן תואמות את העובדות

האם קיים איום עבורי במצב הזה? מה ההסתברות? מה אופציות לפתירת המצב?

מה האסון שיכול להתרחש?
פעולות להתמודדות

האם הרגשים שלי ועוצמתם תואמות את העובדות?

אני עובד על קבלת הרגשות שלי

רשימת הסבל שלי: מחשבות, רגשות, זיכרונות ותחושות שאני לא רוצה:

טווח ארוך	טווח קצר	רשימת הפתרונות שלי להפחית, להימנע, לברוח מחשבות, רגשות, תחושות, זיכרונות ...