

## צעד 4: משאב עתיד- מחשבה חיובית

- יש לי כוחות....
- עשיתי מה שיכולתי....
- אני יכולה להתמודד....
- אני עכשיו בטוחה (מספיק) כאן....
- אני יכולה (ללמוד) לבחור איך להגיב....
- אחר .....



## צעד 6: לגבי כל התקופה

[0-10]

רמת מצוקה לגבי כל תקופה .....  
מחשבה חיובית שמרגישה הכי נכונה.....

## צעד 1: משאב הווה- מקום בטוח/רגוע



לפני

[0-10]



אחרי

[0-10]

שם \_\_\_\_\_

התאריך היום

.....

“לעקוב עם העיניים”