



צעד 3 - הזכרון הטוב

צעד 4 - המחשבות החיוביות

צעד 6 - הסיפור כולו

אני יכול להתמודד עם זה
עשיתי מה שיכולתי
אני בטוח עכשיו
אני חזק
אחר

צעד 5 - מיון נקודות

צעד 2 - האירוע הלא נעים

צעד 1- ביטחון

לפני

אחרי

אז

שם
תאריך

עכשיו