

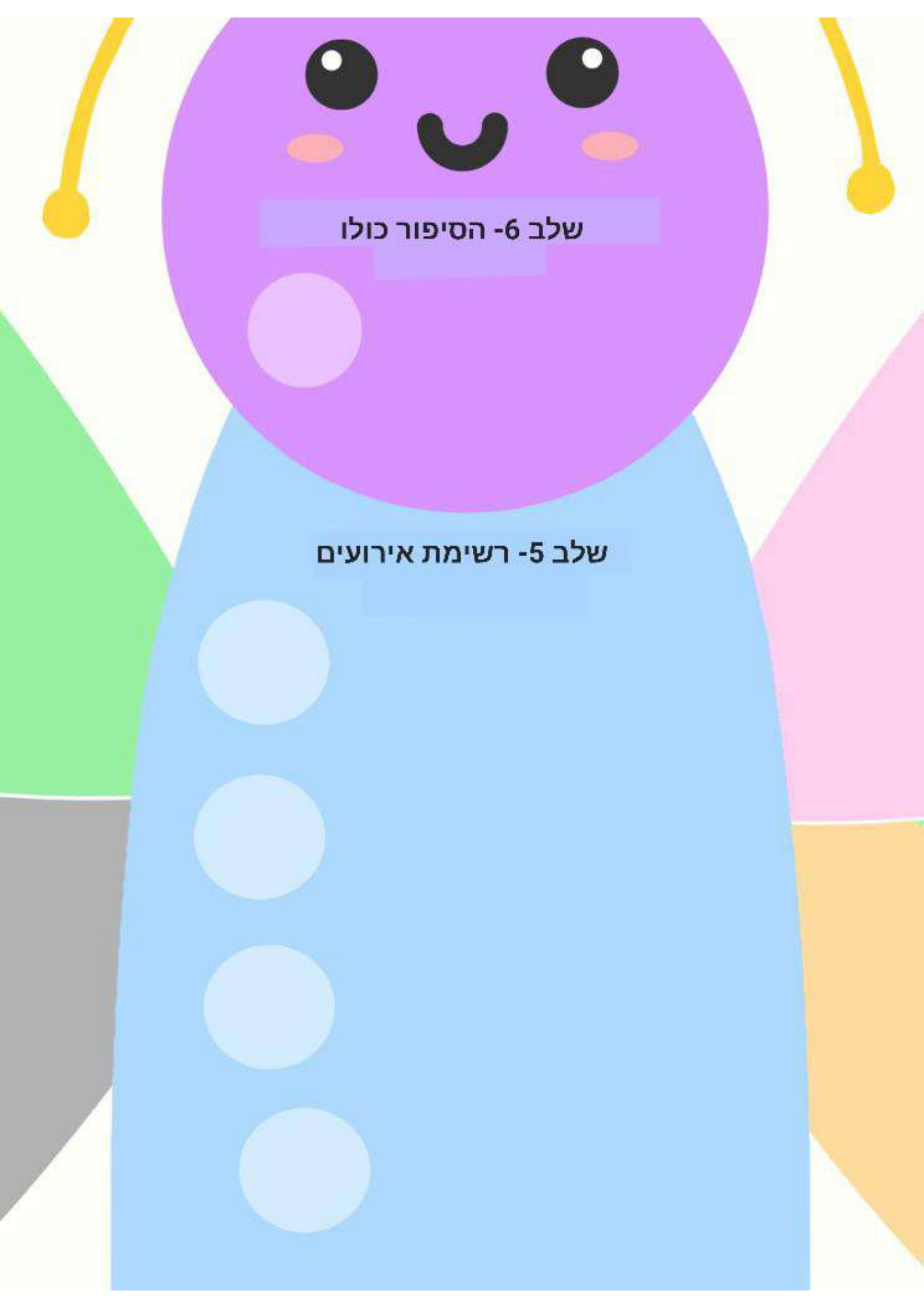
שלב 3- הזכרון הטוב

שם

תאריך

שלב 2- הדבר הלא נעים

אז



שלב 6- הסיפור כולו

שלב 5- רשימת אירועים

## שלב רביעי - המחשבות הטובות

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

## שלב ראשון-ביטחון

אחרי

לפני

עכשיו