

"אנחנו לא חייבים להאמין לכל מה שאנחנו חושבים"

אפר"ת ידידתך, תמיד לצידך:

האירוע-תיאור עובדתי בלבד:

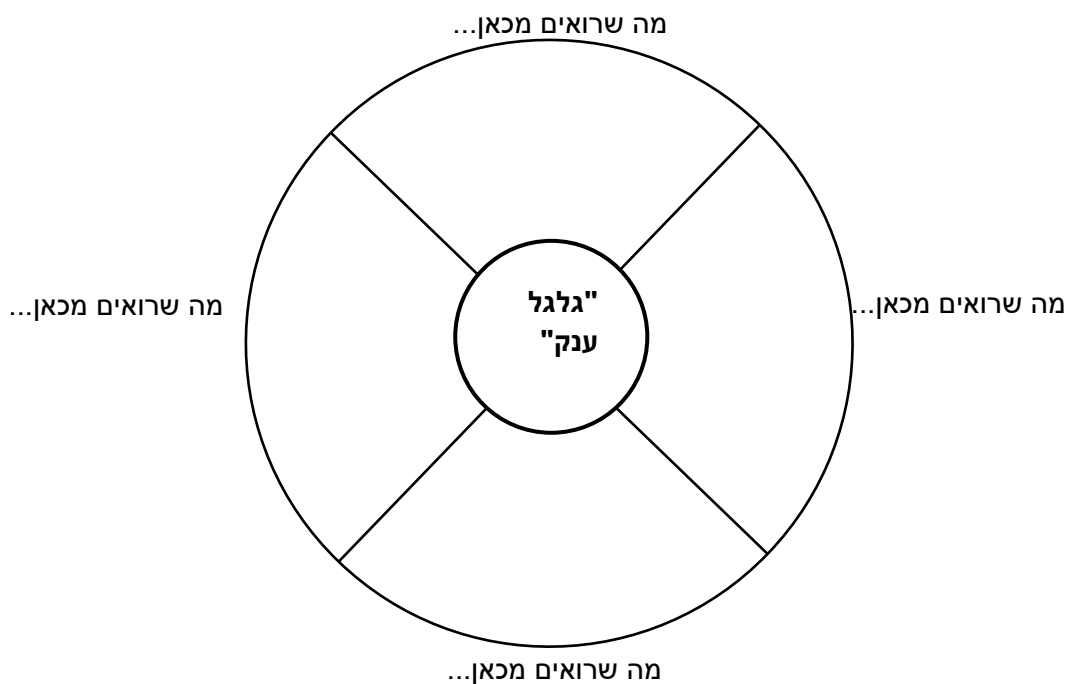
הפירוש-המחשבה שעלתה לי מיידית:

הרגש-שהתעורר בעקבות הפרשנות:

התגובה-איך פעלתי והתנהגתי למעשה:

ניתוח הפרשנות:

1. האם זוהי האמת?
2. האם את בטוחה לגמרי, שזו ורק זו האמת?
3. איך מרגיש לך בפנים, כשאת מאמינה לפרשנות השלילית?
4. האין זה מדהים מה מחשבה אחת קטנה גורמת לך להרגיש?



5. איך זה מרגיש לך בפנים, כשאת מאמינה לפרשנות החיובית?
6. מה יתאפשר לך בחיך, כשתאמיני אך ורק לפרשנות החיובית?