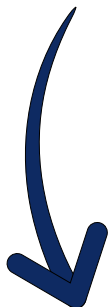


פרשנויות

איך לשנות פרשנות לא יעילה

1 אירוע | מה קרה?

1



2 פרשנות | מה חשבתי שקרה?

2

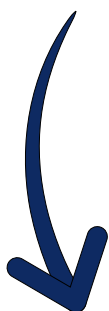
בדיקה

מה עוצמת הרגש?



3 הוכחות בעד ונגד הפרשנות בסעיף 2

3



4 מחשבות חלופיות לפרשנות בסעיף 2

4

בדיקה

מה עוצמת הרגש?