

דף מידע

מודל אפר"ת

איך להתמודד עם רגשות ומחשבות

בשקורה משהו בחיינו לרוב אנחנו שמים לב לרגש שמציף אותנו.
המודל הבא מסביר מה קורה לנו ואיך ניתן לשנות את הרגשות והתגובות שלנו לאירועים או גירויים שונים.

1 אירוע | מה קרה?

2 פרשנות | מה חשבתי שקרה?

המקום בו ניתן להשפיע ולשנות

ראו דף עבודה על פרשנויות

3 רגש | מה הרגשתי?

4 תגובה | מה עשיתי?