דף ביומן מחשבות

האירוע המדאיג: מה קרה?	מה בסיטואציה מעלה את הדאגה (גורמים):	הציפייה/ הנבואה: (מה אני חושב.ת שיקרה?)	רמת החרדה: 0-100	כמה אני בטוח.ה בדייקנות הציפייה/ הנבואה: 0-100	מה באמת קרה בסוף?	חרדה לאחר התוצאה: 0-100

052-2964639 shirley7369@gmail.com שירלי כהן רז