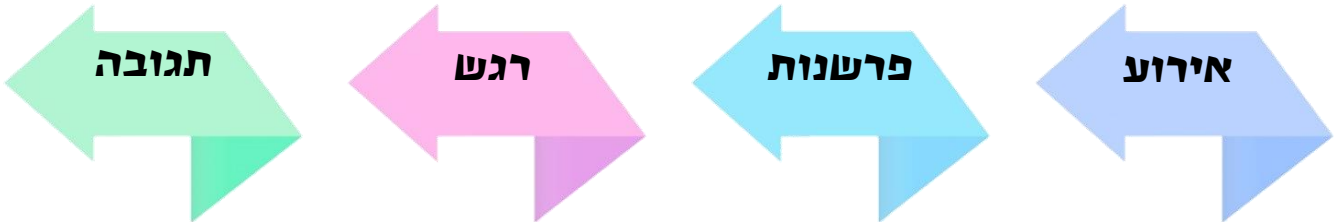


## מודל אפר"ת - כרטיס רפלקציה לאירוע

מודל אפרת הוא הבסיס לזיהוי מחשבות ורגשות שמנהלות את התפקוד שלנו בכל יום. התרגיל זב ננסה לזהות את המחשבות שמעוררות בנו רגשות שונים. לאחר זיהוי המחשבות ניתן לבחון את מידת התפקוד שלהן ולהציע חלופות תפקודיות יותר.



♥ כתבו על אירוע שקרה לכם בשבועיים האחרונים: מה העובדות של אותו אירוע: מקום, זמן, אנשים.

---



---



---

♥ נסו לחשוב – מה עבר לכם באותו רגע? על מה חשבתם?

---



---



---

♥ אילו רגשות עלו בכם באותו הרגע (כתבו רגשות שניתן לצייר אותם כאימוג'י).

---



---



---

♥ מה מידת העוצמה של רגש זה (בסולם 1-10)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

♥ האם אלו רגשות תפקודיים?

**כן**



**לא**



באו "נלמד מהצלחות" -

♥ מדוע חשבת כך באותו אירוע?

♥ אילו דברים דומים גורמים להרגשה תפקודית.

♥ נסו לחשוב כיצד ניתן לתת פרשנות אחרת לאותו אירוע?

♥ אילו מחשבות אחרות יכולות להיות באותו אירוע?

♥ האם מחשבות אלו שינו את ההרגשות או משנות את עוצמת הרגש?