

חלק I: למילוי בידי המטפל
דפוס חשיבה:

חלק II: למילוי בידי המטופל			
<p>חשיבה טובה יותר: תאר צורת חשיבה אחרת שהובילה אותך להחלטה טובה יותר או שיכלה להוביל אותך לדרך טובה יותר בסיטואציה הזו.</p>	<p>חשיבה מיידית: כתוב משפט או שניים המסכמים את מה שעבר לך בראש במהלך הסיטואציה.</p>	<p>הקף את התחום או התחומים הבעייתיים הקשורים לסיטואציה.</p>	<p>זהה סיטואציה שבה הופיע דפוס החשיבה: פרט מה אירע, היכן ומי היה מעורב.</p>
<p>חשיבה:</p>	<p>חשיבה:</p>	<p>חברים ומכרים משפחה שימוש בחומרים עבודה או השכלה פעילות פנאי או זמן פנוי אחר: _____</p>	
<p>החלטה בפועל: כתוב מה עשית בסופו של דבר.</p>			

איור 16.1. גיליון עזרה בחשיבה