טופס מעקב אחרי רגשות והקשר עם הנסיבות ועם המחשבות שלנו באותו האירוע

מועד ותיאור הרגש הלא נעים	הנסיבות שבהן התעורר הרגש	המחשבה שחלפה בראשך בעת התעוררות הרגש