

### **טופס חשיפה בתוספת עבודה קוגניטיבית**

יומן חשיפה בליווי הבניה קוגניטיבית מחודשת: לאחר התרגול  
האם השגת את יעדך ההתנהגותיים?

---

---

---

בדיקה של מחשבות אוטומטיות בפועל:  
מהן המחשבות שצפית מראש? האם הן הופיעו?

---

---

---

---

עד כמה האתגר הקוגניטיבי עזר לך להתגבר על מחשבות אלו?

---

---

---

---

אילו מחשבות בלתי צפויות הופיעו? מה עשית אתן?

---

---

---

---

**מה למדת? (סכם בקצרה שתי נקודות שתוכל להשתמש בהן בעתיד)**

---

---

---

---