

<p>מחשבות מה עבר בראשך כאשר התחלת להרגיש באופן זה? מחשבות או מילים</p>	<p>רגשות מה הרגשת? דרג הרגשות/תחושות 0-100%</p>	<p>המצב/הסיטואציה מי, מה, מתי, היכן?</p>
		
		
		
		