سريرة
SAREERA

سجل الأفكار

لما يتغيّر شعورك فجأة، وقف واكتب وش صار ووش مرّ في بالك. الهدف مو إنك تقنع نفسك بالعكس، بس تشوف الصورة كاملة.

الموقف	الشعور وشدته (٠–١٠٠)	الفكرة اللي جات في بالي	وش يدعم الفكرة	وش ما يدعمها	نظرة أكثر توازن	الشعور الحين (٠–١٠٠)

سؤال يساعدك: لو صديقك قال نفس الفكرة عن نفسه، وش بتقول له؟

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.