



מודל להתמודדות באירועים מאתגרים

מה הכי טוב שיקרה אם תוותר? 🌿

מה הכי גרוע שיקרה אם תוותר? 🌿

מחשבות חיוביות חלופיות 🌿

הוכחה (גם מתחומים אחרים בחיים) 🌿

התוצאה: התמודדות מתוך שליטה 🌿



מכונת התירוצים לחריח