

קחו 2-4 סיטואציות השבוע ותארו אותן דרך שני העולמות:

**העולם החיצוני** - מה אמרתי? מה עשיתי? מה הייתה התוצאה בסופו של דבר?  
**העולם הפנימי** - מה חשבתי? מה הרגשתי?

דוגמא:

**הסיטואציה בקצרה:** אני רוצה להצטרף למשחק כדורסל עם ילדים מהכיתה בהפסקה, ואופיר ועומר סרבו לי.

**הסיטואציה מהעולם החיצוני:**

ניגשתי לאופיר ועומר בהפסקה וביקשתי מהם להצטרף למשחק הכדורסל שהם אירגנו. אופיר ענה: "חבל שבאת רק עכשיו, כי אנחנו כבר מוכנים בשלישיות." ועומר ענה: "כן, אין מקום בקבוצת כרגע, אולי תנסה בהפסקה הבאה." אני עניתי להם: "טוב, יאללה ביי."

**סיטואציה מהעולם הפנימי:** (אפשרות ראשונה)

מחשבות - כן... בטח... הם סתם אומרים אבל לא באמת רוצים לשתף אותי. בטח בהפסקה הבאה יהיה להם תירוץ אחר. הם לא חברים שלי בכלל...  
רגשות - הרגשתי דחוי, בוזד, עצוב וכועס.

**הסיטואציה מהעולם הפנימי:** (אפשרות אחרת...)

מחשבות - טוב, אנסה שוב בהפסקה הבאה. אלך לשחק עם אלעד או ערן, אולי הם פנויים עכשיו?  
רגשות - הרגשתי אכזבה קלה, אבל גם רגוע, נינוח ואופטימי.

הסיטואציה בקצרה:

---

---

---

---

הסיטואציה מהעולם החיצוני:

---

---

---

---

הסיטואציה מהעולם הפנימי:

---

---

---

---



הסיטואציה בקצרה:

---

---

---

---

הסיטואציה מהעולם החיצוני:

---

---

---

---

הסיטואציה מהעולם הפנימי:

---

---

---

---