www.cbteamathome.co.il

אמתי (אירוע, מחשבות, תגובות, יש פירוש אחר)

תאריך ושעה	**א**ירוע מעורר	**מ**חשבות	**ת**גובות רגשיות ותחושתיות	**ת**גובות התנהגותיות	**י**ש פירוש אחר