מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.

מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.

מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.

מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.

מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.

מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.

מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.

מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.

מה שמלחיץ אותי זה _____ .

הדבר הכי גרוע שעשוי לקרות בקשר לזה הוא _____ .

בסולם של 1-10 הסיכוי שזה יקרה הוא __ .

אם זה יקרה אני יכול/ה _____ , _____

ו- _____ , במקום לדאוג, להרגיש חוסר אונים ולהילחץ.