

# ארנב REBT שלי

## וכמה מכל ארנב יש בי?

עליך לצבוע את הארנב שלפניך המייצג אותך על פי מידת קיומו של כל אחד בהתנהלות שלך. כמה יש בך את החלק הסוער (צבע אדום) כמה את החלק העצוב (שחור) וכמה את החלק המאוזן, החכם (כחול).

מיץ – הארנב האדום כועס, רגזן, מתחמם בקלות, מתפרץ (ההפרעות המוחצנות)

פיץ – הארנב השחור עצוב, סגור, דואג, חרד, בודד (ההפרעות המופנמות)

שפיץ – הארנב הכחול חכם, מאוזן, פותר בעיות, הגיוני

