

Odświeżanie pamięci

Najgorszy moment	Emocje i ich natężenie (0-100)	Znaczenie podczas traumy	Co teraz mi wiadomo
Proszę krótko opisać najtrudniejszy moment(y) podczas lub zaraz po traumatycznym wydarzeniu. Co się działo? Czego się obawiałeś/aś, że może się stać?	Proszę krótko opisać swoje emocje i oszacować ich siłę w skali 0-100.	Co oznaczała dla mnie ta część tego traumatycznego wydarzenia? Co moje reakcje mówią o mnie i o innych? Jaki czerpię sens z tej mądrości po szkodzie?	Czego się nowego nauczyłeś/aś od czasu traumatycznego wydarzenia?