

Ne beni incinebilir kılıyor?

Dünya, kendim ve başkaları hakkındaki temel inançlarım

İçime işlemiş kurallarım

İşlevsel

işlevsiz

Güncel sorunum

nasıl başa çıkmaya çalışıyorum

işe yarıyor

işe yaramıyor

problemimi sürdüren şeyler ne?
Kognisyonlarım

duyumlarım

duygulanımlarım

davranışlarım