

analiza unei situații problematice

Toți am trăit cândva o mică dramă, fie că am luat o notă proastă sau am suferit din dragoste. Suferința ne poate altera modul de gândire, de aceea este bine să reanalizăm situația odată ce am reușit să ne detașăm. Așadar, notați:

♥ **Data și ora -**

♥ **Gândurile - Care erau gândurile tale - dă o notă pentru a arăta cât de tare le crezi acum -**

.....
.....
.....
.....

♥ **Situația - Ce, unde, când și cine -**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

♥ **Sentimentele - Cum te-ai simțit -**

Erori - Ce erori de gândire faci - Cât de tare le crezi acum -