

Ψυχοπιεστικά γεγονότα

Κατάγραψε όσα ψυχοπιεστικά γεγονότα μπορείς να θυμηθείς από την παιδική σου ηλικία έως σήμερα. Στη συνέχεια σημείωσε τη δυσφορία που σου προκάλεσαν, βαθμολογώντας από το 1 έως το 100.

Στάδιο ζωής	Ψυχοπιεστικό γεγονός	Υποκειμενικός βαθμός δυσφορίας (1-100)
Παιδική ηλικία		
	1.	
	2.	
	3.	
Εφηβεία		
	1.	
	2.	
	3.	
Ενήλικη ζωή		
	1.	
	2.	
	3.	
Εδώ και τώρα		
	1.	
	2.	
	3.	