

Το πρόβλημα

Το πρόβλημα:

Συνέπειες του προβλήματος:

Παρόν	Μέλλον

Βασικές πεποιθήσεις για τον εαυτό μου:

Θετικές	Αρνητικές

Βασικές πεποιθήσεις για τους άλλους:

Θετικές	Αρνητικές

Τι με εμποδίζει να λύσω το πρόβλημα;

Τι θα με βοηθήσει να λύσω το πρόβλημα;