

İlk önce beni ne savunmasız yaptı?

Temel İnançlar – kendim, diğer insanlar ve dünya hakkında...

Yardımcı olan

Kurallarım

Yardımcı olmayan

Güncel Problem

Sorunu tetikleyen nedir?

Yardımcı olan

Baş etmede ilgili davranışlar

Yardımcı olmayan

Sorunu ne sürdürüyor?

Düşünce

Fiziksel Semptomlar

Duygu

Davranışlar