

## Sıkıntıyı Ele Alma Formu

**Başlatan Olay** – Ne oluyordu? Nerde? Ne zaman? Kiminle?

**Yorum** – Duruma ne anlam veriyordum? Gerçeklere hangi düşünceleri ekliyordum?

**Beden Duyumları** – Bedenimde ne hissettim?

**Beden Dili** – Bedenim ne yaptı? Nasıl hareket etti? (duruş, yüz ifadesi, beden hareketleri, jestler vs.)

**Acil eylem** – Ne yapıyor gibi hissettim? (Kaçan, saldıran, geri çekilen)

**Duygunun adı** - Kızgınlık, hüzün, korku, suçluluk vs.

**Eylem seç** – En çok ne yardım edecek? Bu durumu değiştirebilir miyim ya da değiştirmem gerekiyor mu? Eğer değilse, sıkıntıyı nasıl azaltabilirim? En çok ne etkili ve uygun olabilir?

**Sonuç**– Neyin yararı oldu? Neyin olmadı? Farklı olarak ne yapabilirdim?