

## 1. KİŞİ

Hayatınız boyunca size zarar vermiş ya da incitmiş kişilerin isimlerini yazın. Kızgın hissettiğiniz veya korktuğunuz kişilerin isimlerini yazın. Sizi çocukluğunuzdan bugüne olumsuz yönde etkilemiş tüm insanların isimlerini yazın.

## 2. EYLEM

Bu kişinin sizi incitmek veya size zarar vermek için yaptığı eylemleri yazın. O kişi ne yaptı ya da ne söyledi?

## 3. ETKİ

Bu davranışın hem geçmişte hem de günümüzde sizi ve hayatınızı nasıl etkilediğini yazın. Bu davranış ve eylemlerinden dolayı hayatınızda deneyimlediğiniz olumsuz sonuçlar veya zararlar neydi?

## 4: BENİM SORUMLULUĞUM

Yaşanan bu problemde üzerinize düşen sorumluluğu yazın. Belki bu olaydaki sorumluluğun yüzde 90'ı başka birine aittir ancak yine de siz de yanlış bir şey yapmış olabilirsiniz.