

## 1. KİŞİ

Kime karşı yanlış yaptım? Kime zarar verdim, kimi incittim? Hangi konularda suçlu hissediyorum? Hangi ilişkilerimde bencil davrandım?

## 2: EYLEM

Ne yaptığınızı ya da söylediğinizi belirtiniz.