

افشای الگوی مسئله

نام _____

تاریخ _____

دستورالعمل: در هفته آینده بطور دقیق همه رویداد ها، موقعیت ها، و یا فعالیت هایی (خوب یا بد) که باعث شده اند را یادداشت کنید(1).

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
صبح						
عصر						
شب						

(1) در این جدول سعی کنید یک کلمه که مسئله را بیان می کند یادداشت کنید. بطور مثال: ترس، خشم، سردرد، وحشت و غیره.