Ongelmaluettelo

Kirjaa ylös:

1) Itsellesi vaikeat asiat, tilanteet, muistot, elämäntapahtumat

2) esimerkkejä, miten nämä ongelmat näkyvät erilaisissa tilanteissa

3) arviosi asteikolla 0 – 10 (0 = ei lainkaan, 10 = erittäin paljon), kuinka paljon ko. ongelma vaikuttaa tällä hetkellä elämääsi. Eli ongelmien tärkeysjärjestys.

Minulle vaikeat asiat/tilanteet	Miten ne näkyvät elämässäni tällä hetkellä?	Kuinka paljon ongelma vaikuttaa elämääni?