

Gandul (sub forma de nemulțumire / plângere / reproș fata de "X")	In ce fel este adevarat acest gand despre mine?	Raspunsurile tale
("X" este lipsit de respect fata de mine)	1. In ce fel sunt eu in viata mea?	
	2. In ce fel sunt eu fata de "X"?	
	3. In ce fel sunt eu fata de mine insumi?	
	4. In ce fel este cel putin la fel de adevarat ca "X" a fost (negarea gândului) fata de mine?	
	5. In ce fel creez si mentin aceasta experienta de relatie cu "X"?	
	6. Sunt suficient de deschis incat sa observ: - ce anume poate fi bun in faptul ca ? - in ce fel ma ajuta faptul ca ? (ce a facut el)	
	7. Pot sa vad cum (ce a facut el) poate fi vazuta ca (negarea gândului)?	