

Mod Takip Formu

Ne oldu/olay neydi?

.....

.....

.....

.....

Bu olayda hangi modlarım aktif oldu?

.....

.....

.....

.....

Nasıl davrandım?

.....

.....

.....

.....

Bu modlar geçmişte yaşadığım hangi olayların sahnelenmesi sonucu ortaya çıktı?

.....

.....

.....

.....

Sağlıklı Yetişkin yanımla davransam nasıl davranırdım?

.....

.....

.....

.....