

DENENMİŞ ÇÖZÜMLER VE BUNLARIN UZUN VADELİ ETKİLERİ			
Problemlerli düşüncelerden, hislerden, anılardan, duygulardan ve duygulardan kaçınmak veya bunlardan kurtulmak için neler yaptınız? Aklınıza gelen her şeyi bunun kasti olup olmamasına bakmaksızın yazınız.	a. Düşünceleriniz ve duygularınız kayboldu mu? b. Uzun vadede geri döndüler mi? c. Daha kötü hale geldiler mi?	Bu sizi zengin, dolu ve anlamlı bir hayata yakınlaştırdı mı?	Bunun size boşa harcanmış zaman, enerji veya para açısından nasıl bir maliyeti oldu veya sağlığınız, iyiliğiniz, işiniz, boş zamanınız veya ilişkileriniz üzerinde nasıl olumsuz etkileri oldu?