

Den Čas	SITUACE/OKOLNOSTI 1, Kde se to stalo? 2, Kdy k tomu došlo? 3, Kdo byl u toho?	PROBLÉM 1, Jak přesně jsem se cítil/a ? 2, Na co přesně jsem myslel/a ? 3, Jaké byly tělesné pocity ? 4, Jak jsem se zachoval/a ?	DŮSLEDKY 1, Jak jsem se cítil/a, co jsem dělal/a, na co jsem myslel/a poté? 2, Jak reagovalo okolí?