

پیشامد / چه شد؟ (واقعیت بیرونی و تجربه های درونی)	رفتار / چه کردی ؟	پیامد؟ (چه دستاورد ها و هزینه هایی دارد؟)
واقعیت بیرونی:		هزینه کوتاه مدت:
واقعیت درونی :		دستاورد کوتاه مدت :
فکر ها:		
احساسات:	ارزش ها:	
خاطرات		هزینه بلند مدت:
علائم بدنی :		دستاورد بلند مدت:
میل ها :		