

پسایند		رفتار		پیشایند
دستآورد		هزینه		چی شد؟
بلند مدت	کوتاه مدت	بلند مدت	کوتاه مدت	چی کردی؟
مراقبت.	تایید دوستم (صمیمت تقریبا	بی کفایتی. ناامیدی از خودم.دوری از خودمراقبتی.	نگرانی بیشتر .علایم بدنی بیشتر. قطع شدن از مهمونی. ناراحتی دوستم.قضاوت دیگران.	افکار:بعدا بدهم. نرم زشت میشه. اگه برم و عکس نگیرم زشته. همه عکس میگیرن. احساسات: نگرانی امیال:آخر کار هدیه بدهم. خاطرات: علائم بدنی:گرما.سنگینی قفسه سینه.یخ کردن دست.
	رضایت از خودم.	-----		ارزش: صمیمت، خودمراقبتی و حمایت از خودم رفتار: عکس گرفتم. عکس نگرفتن