Partnerimin/ İlişkimizin sorunu nedir? Ve bu sorunlar üzerinde fazlaca durunca neler oluyor? (1. Bölüm)

Bu çalışma kağıdının amacı partnerinizle ilgili sıklıkla yaptığınız yargı ve eleştiriler hakkında netlik kazanmanız ve bunlar üzerinde fazlaca durup, bu yargı ve eleştirilere göre hareket ettiğinizde bunun sizin ve ilişkiniz üzerine olan etkilerini netleştirmenizdir. Önümüzdeki birkaç gün boyunca partneriniz ya da ilişkinizle ilgili sorunun ne olduğuna dair bütün düşüncelere dikkat edin. Bu düşüncelerin bir kısmını not alın ve sonra bu düşüncelere kapıldığınızda ruh halinize, tutumunuza ve ilişkinize ne olduğuna bakın

Partnerimin/ilişkimizin sorununun ne olduğuna dair düşünceler	Bu düşüncelere kapıldığımda ruh halim nasıl değişiyor?	Bu düşüncelere kapılıp onlara göre hareket etmek ilişkimi nasıl etkiliyor?