

Когда кажется, что всё случилось из-за вас: разложите ситуацию на все причины

Дата: _____

Сначала впишите всё, что повлияло на ситуацию, кроме вас: других людей, обстоятельства, время, случайность, усталость. Дайте каждому фактору долю в процентах и нарисуйте её на круге. Ваша доля — то, что останется в конце.

1 Ситуация и мысль о вине

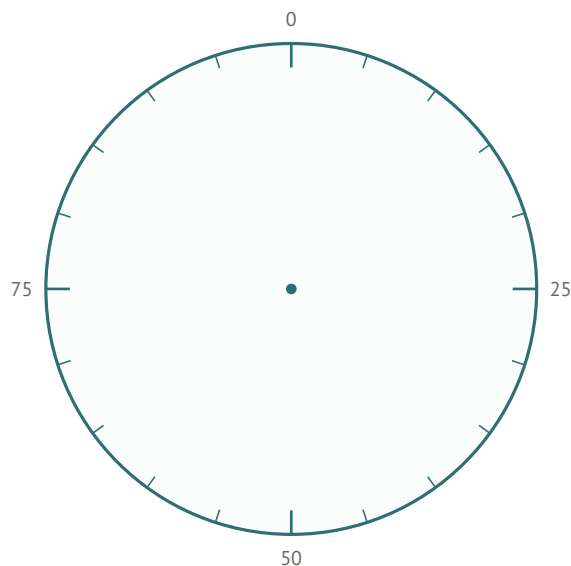
Что случилось и что я о себе думаю?

Насколько это из-за меня — как кажется сейчас, %: _____

2 Что ещё повлияло

Себя не пишите — только другие причины.

Фактор	Доля, %



Моя доля — то, что осталось: _____ %

3 Сначала казалось — и по пирогу

Сначала казалось, %: _____

По пирогу моя доля, %: _____

4 Что из моей доли в моих силах

Своя доля — не повод для вины, а место, где можно что-то сделать: извиниться, исправить, учесть в следующий раз.