

AVVENIMENTO

In che situazione ti trovavi? Che discussione stavi avendo?

REAZIONE

Come hai reagito?
Cosa hai detto / fatto?

RISULTATI OTTENUTI

Cosa è successo immediatamente dopo? Cosa hanno detto / fatto gli altri?

REAZIONE ALTERNATIVA

Cos'altro avresti potuto fare in quella situazione?

RISULTATI ALTERNATIVI

Come sarebbe potuta andare se avessi reagito diversamente?