

Miesto pravdepodobného pôvodu problému	Moje poznámky - ako vidím situáciu z môjho uhla pohľadu	Môj komentár - ako môžem zmeniť problém a / alebo ako môžem zlepšiť situáciu
Rodina		
- Vzťah medzi rodičmi, s akými problémami ste boli konfrontovaní?		
- Vzťah medzi mojou matkou a mnou		
- Vzťah medzi mojím otcom a mnou		
- Nejaká iná situácia v rodine (vzťahy s nevlastnými rodičmi?)		
Moje detstvo		
Predchádzajúce vzťahy		
Vzťah s.....		
Vzťah s....		
Vzťah s...		
Súčasný vzťah (alebo dôležitý vzťah)		
- Čo sa vám páči na vašom partnerovi, aké vlastnosti máte na ňom radi?		
- Čo nemáte radi na vašom partnerovi, čo ovplyvňuje aj jeho vlastnosti?		
- Aké vlastnosti prevažujú, dobré alebo zlé? Ohodnoťte ich od 1-5 (pričom 1 predstavuje to najlepšie a 5 to najhoršie)		
Existujú vo vzťahu nejaké konkrétne činnosti, hádky a sú hlavnou témou vo vzťahu? Čo je hlavnou témou týchto sporov?		
Predstavte si, že vás chce váš partner teraz veľmi pozorne počúvať a ON/ONA je ochotný/á zmeniť sa! Čo by ste MU/JEJ na to povedali?		
- Teraz si predstavte, že ste na mieste vášho partnera, pokúste sa ho/ju brániť a popíšte svoj pohľad na vec.		