

# Kuinka “ongelma” kehittyi?

**Mikä sai minut alkujaan alttiiksi ongelmalle?**

**Viimeisin laukaiseva tekijä?**

**“Ongelma”**

**Asiat jotka ylläpitävät “ongelmaa”**  
(voi sisältää asioita joita teen selvittääkseni ongelman kanssa)

**Positiivisia asioita jotka auttavat minua?**