

Co robiłeś, aby uniknąć lub pozbyć się stanowiących problem myśli, uczuć, wspomnień, emocji czy doznań? Wymień wszystko, co przychodzi ci na myśl, bez względu na to, czy robiłeś to celowo.	a. Czy twoje myśli i uczucia zniknęły? b. Czy w perspektywie długofalowej wróciły? c. Czy się pogorszyły?	Czy przybliżyło cię to do bogatego, pełnego i sensownego życia?	Jakie wiązały się z tym koszty, jeśli chodzi o zmarnowany czas, energię lub pieniądze albo negatywny wpływ na zdrowie, dobrostan, pracę, czas wolny czy relacje?