

## فهرست جنسی

نام	
خلاصه ای از تاریخچه رابطه	
انگیزه های من برای درگیر شدن در این رابطه	
رفتار خاص من در این رابطه	
مهمترین نکات بوجود آمده در این رابطه	
این رابطه اینگونه پایان یافت / اینگونه است	
کجا خودخواه بودم؟	
کجا ناصداق بودم؟	
کجا بی ملاحظه بودم؟	
به چه کسی صدمه زدم؟ (۱)	
آیا حسادت کسی را برانگیخته ام؟	
آیا سوء ظن ایجاد کردم؟	
آیا موجب تلخ کامی در کسی شدم؟	
کجا مقصر بودم؟	
در عوض چه باید می کردم؟ (۲)	

۱- به اطراف رابطه نگاه کنید.

۲- ننویسید اصلا از اول نباید درگیر این موضوع می شدم. ببینید که در خصوص این رابطه چه کار متفاوتی می توانستید انجام دهید؟ اطمینان حاصل کنید که درباره این پرسش بخصوص، کاملا روشن و شفاف هستید. چون وقتی که ایده آل جنسی خود را می نویسید به این مطلب اشاره خواهید کرد.