

- 1 انظر الى الوراء الى تجربتك و التي خضتها حتى الان واكتبها في الاستمارة .عين الوقت كمحور عمودي.وعين المحور الأفقي كمحور تتدرج عليه تجربتك بشكل سهل.
مثال: المكان الذي كنت تعيش فيه , مدرسة ذهبت اليها , المكان الذي كنت تعمل فيه , نشاطات الهواية.
- 2 استرجع تجربتك.
- 3 اكتب الأشياء التي علقته في ذهنك في جملة واحدة. انشئ خطا زمنيا للتجربة التي استرجعتها في الخطوة رقم ① عن طريق وضعهم على طول المحور العمودي اعتمادا على زمن الحدوث.ولكون ما سبق فقط من اجل استرجاع و استذكار التجربة فإنك لست بحاجة لكتابة ما سبق بالتفاصيل.
- 4 بعد كتابتهم باختصار , اختر شيئ من الاشياء التي علقته بذاكرتك والتي تريد إعادة فحصها وحددها. يمكنك أن تختار ايضا تجارب مرتبطة متعددة.
- 5 تجربتك المختارة تصبح موضوع التاي الخاص بك. صف موضوعك بجملة قصيرة أو عبارة, اكتبها في استمارة الموضوع. تستطيع تغيير كلمات وصف الموضوع فيما بعد.
- 6 بعد تقرير موضوعك, عد الى أعلى صفحة الويب واتبع اللينك "اختر دورتك التدريبية" من أجل اختيار دورتك التدريبية.