

5. تعليمات استمارة المراجعة العميقة (استمارة جملتي)

- 1 انسخ جملتي التي كتبتها في 4. استمارة التعمق, و اشعر من جديد بحسك المشعور.
- 2 اشرح الشعور المحسوس الذي تلتقطه عندما تكتب جملتي بقدر الإمكان في هذه المرحلة. سوف تكتب جملة يستطيع الآخرون فهمها بشكل أسهل في هذه العملية.
- 3 ضع خطا تحت الأجزاء التي تشعر بأنها مهمة/لا يمكن الإستغناء عنها.