

Bảng 3: Phân tích nguyên nhân của các trải nghiệm

NGUYÊN NHÂN BÊN TRONG (Bao gồm những yếu tố nội tại, như là điểm mạnh, yếu của cá nhân. Các yếu tố này có thể cải thiện, thay đổi thông qua học hỏi, luyện tập và hỗ trợ khác)	NGUYÊN NHÂN BÊN NGOÀI (Là những yếu tố tới từ môi trường bên ngoài, mà ta không thể điều chỉnh hay thay đổi được, ví dụ như: áp lực thời gian, yếu tố địa lí, di chuyển,...)