

تعد الذكريات الأولى بمثابة مفتاح مهم لفهم أسلوب حياة الفرد، والفرد يتذكر فقط الأحداث المتوافقة مع رأيه بنفسه، وهذا الإدراك المحدود يقوي ما لديه من منطق خاص والذي يساعده على الإبقاء على معتقداته الأساسية. وأن الحديث عن الذكريات المبكرة للفرد بما تحتويه من مشاعر وأفكار مصاحبة لهذه الذكريات يعد إجراء تقييماً آخر يتبعه «ادلر»، وتتم إثارة هذه الذكريات في الجلسة الإرشادية التي يجب أن تكون من الأحداث التي يتذكرها الفرد بتفاصيل واضحة. فالذكريات الأولى تقدم فهماً أساسياً للكيفية التي ينظر الفرد بها نحو نفسه ويشعر بها.