

هي تقرير ذاتي يكتبه الفرد عن ذاته بقلمه، وبمعنى آخر هي كل ما يكتبه المسترشد عن نفسه: Autobiography السيرة الذاتية بنفسه، وتاريخه الشخصي والأسري والتربوي والجنسي، والمشاعر والأفكار والانفعالات والميول والهوايات والقيم والأهداف والطموح والآمال وخطط المستقبل وفلسفة الحياة، والمشكلات والإحباطات والصراعات ومستوى التوافق والعلاقات الاجتماعية. في الأسرة والمدرسة والعمل والأشخاص المهمين في حياة المسترشدين والاتجاهات والتعصب ومفهوم الذات.