

Prima ședință cu tine însuți/însăți

6 întrebări pe care ți le-ar pune un psiholog

Acestea sunt întrebările pe care un psiholog le-ar pune în prima ședință.
Răspunde sincer, în ritmul tău. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

1 Cu ce anume m-aș putea ajuta dacă mi-aș acorda timp acum?

2 De cât timp simt asta – și de ce acum mi se pare momentul să fac ceva?

3 Ce fac de obicei când apare problema? Ce a ajutat și ce nu a ajutat?



continuare

4 Cum mă simt în corp când mă gândesc la asta?

5 Ce mă face să mă simt bine și împlinit/ă — și cât loc ocupă asta în viața mea acum?

6 Ce aș putea face diferit, chiar azi, chiar mic?

Dacă ai ajuns până aici, ai făcut deja primul pas.
Autoreflexia este unul dintre cele mai puternice instrumente
pe care le ai la dispoziție — și nu costă nimic.

Explorează mai mult pe vreausfat.ro