Egy helyzet, öt kérdés

Ez a feladatlap ahhoz nyújt segítséget, hogy egy erős reakciója mögött ne csak a reakciót lássa, hanem a mögötte álló belső folyamatokat is. Nem diagnosztikus teszt, csak gondolkodási segítség.

Hogyan használja? Gondoljon egy friss helyzetre, amely erősen megmozgatta. Írja le röviden, mi történt, majd válaszoljon az öt kérdésre. Nincs jó vagy rossz válasz. Nem az a cél, hogy megoldást találjon, hanem hogy megismerje a saját mintáit.

A helyzet röviden (mi történt, ki volt jelen, mikor?)

1. Mit érzett, és mi segített (vagy segített volna) lecsillapodni?
2. Mennyire tudta közben többféleképpen látni a helyzetet?
3. Mit gondolt közben önmagáról?
4. Mit gondolt a másikról, és ismerős-e ez a gondolat korábbi kapcsolataiból?
5. Mire vágyott valójában, és mitől tartott?

Ha azt veszi észre, hogy bizonyos minták újra és újra megnehezítik a kapcsolatait vagy a mindennapjait, érdemes lehet szakemberrel együtt megvizsgálni őket. Krízishelyzetben hívja a 116-123-as ingyenes lelki elsősegély-vonalat.

Heti napló

Egy hétig esténként jegyezzen fel egy-egy olyan helyzetet, amely erősebb reakciót váltott ki Önből. A hét végén nézze át: mi ismétlődik?

Nap	Mi történt?	Mit éreztem, mi csillapított?	Mit gondoltam magamról?	Mit gondoltam a másikról?	Mire vágytam, mitől tartottam?
Hétfő					
Kedd					
Szerda					
Csütörtök					
Péntek					
Szombat					
Vasárnap					

A hét végén: Melyik gondolat vagy érzés jelent meg többször is? Ismerős-e ez korábbi kapcsolataiból?