Geçmişten bugüne formülasyon

Erken yaşantıları bugünkü inanç ve kurallara, onları da güncel soruna bağlayan tek sayfalık bir formülasyon çıkarır.

Erken yaşantılar

Çocukluk ve ergenlikte bugünkü soruna ışık tutan yaşantılar. Kişileri rolüyle yazın.

Kendisi hakkında

Danışanın kendi cümlesiyle, "Ben ..." diye başlayan bir inanç.

Diğerleri hakkında

Danışanın kendi cümlesiyle, "Başkaları ..." diye başlayan bir inanç.

Dünya hakkında

Danışanın kendi cümlesiyle, "Dünya ..." diye başlayan bir inanç.

Kurallar ve varsayımlar

Her satır bir "Eğer ..., o zaman ..." cümlesi.

Bu kurallar nerede işe yarıyor?

Nerede zarar veriyor?

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/gecmisten-bugune-formulasyon · CC BY-ND 4.0

Sorunu başlatan olay

Güncel sorun

Tetikleyiciler

Güncel döngü

Daha önce "Kısır döngü 'yeni döngü" ile çizildiyse oradan aktarın.

Düşünceler

Duygular

Beden

Davranışlar

Baş etme yolları

Hangi yönleri işe yarıyor?

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/gecmisten-bugune-formulasyon · CC BY-ND 4.0

Bedeli ne?

Güçlü yanlar

Zor zamanlarda danışanı ayakta tutan özellikler ve kaynaklar.

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/gecmisten-bugune-formulasyon · CC BY-ND 4.0