Sorunu ne sürdürüyor?

Merkezdeki sıkıntıyı ve onu ayakta tutan alışkanlıkları tek sayfada toplar; her sürdürücünün kısa ve uzun vadeli bedelini yazdırır.

Merkezdeki sıkıntı

Danışanı en çok sıkıştıran his ya da inanç, kendi cümlesiyle.

Hangi sürdürücüler var?

☐ Kaçınma ☐ Güvenlik davranışları ☐ Dikkatin tehlikeye kilitlenmesi ☐ Tekrar tekrar düşünme

☐ Güvence arama ☐ Mükemmeliyetçilik ☐ Geri çekilme

Her sürdürücü için üç şey

Her satıra bir sürdürücü, okla ayrılmış üç parçayla: ne yapıyor ’kısa vadede ne kazandırıyor ’uzun vadede bedeli ne. Örneğin "Asansöre binmiyor ’kaygısı hemen iniyor ’hayatı daralıyor."

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/sorunu-ne-surduruyor · CC BY-ND 4.0