

O Tobie

To, kim się czujesz, jak żyjesz i mieszkasz oraz jak i z kim spędzasz najwięcej czasu, ma zwykle ogromny wpływ na dynamikę przebiegu większości problemów psychologicznych. Te pola nie są obowiązkowe, ale jeśli odpowiesz szczerze, łatwiej mi będzie Ci pomóc.

Kim Jesteś?

Ile masz lat?

Jak i z kim mieszkasz?

Jak spędzasz czas?

Jak oceniasz swoją sytuację finansową?

- ☐ Zła
- ☐ Kiepska
- ☐ Przeciętna
- ☐ W porządku
- ☐ Świetna

Problem

Odpowiedz na te pytania krótko i możliwie najprościej - tak jak przychodzi Ci to do głowy. Nie ma tu złych odpowiedzi.

Na czym polega problem?

Jakie masz objawy?

Od jak dawna masz ten problem?

Co pogarsza sytuację?

Co polepsza sytuację?

Dlaczego - Twoim zdaniem - masz ten problem?

Czy jest coś jeszcze, co powinienem wiedzieć?

- ☐ Tak
- ☐ Nie

Co to jest?

Rezultaty

W jaki sposób sobie z tym dotychczas radziłeś?

Co musi się zmienić, żeby było lepiej?

- ☐ Ja
- ☐ Warunki wokół mnie
- ☐ Ja oraz warunki wokół mnie

Jak Ty musiałbyś się zmienić?

Jak warunki wokół Ciebie musiałyby się zmienić?

Związki i relacje

Jeśli nie czujesz się komfortowo odpowiadając na te pytania - pomiń je.

Relacje, jakie tworzymy, ich dynamika, przebieg i wzorce mają często istotny wpływ na wiele innych dziedzin życia, w tym na zdrowie psychiczne oraz ogólne poczucie zadowolenia z życia.

Ile poważnych związków masz za sobą?

Jak długo trwał każdy z nich?

Jak długie dzieliły je przerwy?

Co najczęściej w nich nie wychodziło?

Kto częściej je kończył?

- ☐ Ja
- ☐ Partnerzy
- ☐ Pół na pół

Czy widzisz w nich jakieś prawidłowości?

Jak oceniasz swoje obecne życie seksualne?

- ☐ Beznadziejne
- ☐ Szału nie ma
- ☐ Przeciętne
- ☐ Zadowalające
- ☐ Świetne