

17.4 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Összegző önreflexió

Terápiás folyamat lezárása

„Mi az az egy felismerés, amit a legszívesebben viszek tovább ebből a folyamatból?”

Válasz

„Mi az az egy dolog, amit mostantól szeretnék másképp csinálni a kapcsolatomban?”

Válasz

„Mit szeretnék mindenképp megőrizni abból, amit itt tanultam?”

Válasz

„Ha 3 hónap múlva visszanézek, minek örülnék, hogy változott köztünk?”

Válasz

17.4 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Összegző önreflexió

ÖSSZEGZŐ ÖNREFLEXIÓ · FOLYTATÁS

„Mi az, amit egészen biztosan nem akarok többé ugyanúgy csinálni?”

Válasz

„Mi az, amit eddig sokszor félreértettem a másikban?”

Válasz

„Miben tudnék egy kicsit több türelmet adni a kapcsolatunknak?”

Válasz

„Mi az, amit eddig inkább magamban tartottam, pedig fontos lenne kimondani?”

Válasz

17.4 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Összegző önreflexió

ÖSSZEGZŐ ÖNREFLEXIÓ · FOLYTATÁS

„Mikor szoktam eltávolodni – és mit tehetnék ilyenkor másképp?”

Válasz

„Mi az a helyzet, ahol legközelebb szeretnék máshogy reagálni?”

Válasz

„Mit jelent számomra most az, hogy ‘jól működik a kapcsolatunk’?”

Válasz

„Mi az, amiben szeretnék jobban jelen lenni a másik számára?”

Válasz

17.4 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Összegző önreflexió

ÖSSZEGZŐ ÖNREFLEXIÓ · FOLYTATÁS

„Mi az, amit most már jobban értek a másik működéséből?”

Válasz

„Miben szeretnék bátrabb lenni a kapcsolatomban?”

Válasz

II. Pozitív megerősítés

„Mi az a három dolog, amiben már most is jól működöm partnerként?”

Válasz

„Mire vagyok büszke abban, ahogy ebben a terápiás folyamatban jelen voltam?”

Válasz

17.4 FELADAT / KÜLÖN MELLÉKLET

Összegző önreflexió

ÖSSZEGZŐ ÖNREFLEXIÓ · FOLYTATÁS

„Mi az, amit én hozzáteszek ehhez a kapcsolathoz, és ami érték?”

Válasz

„Mi az, ami köztünk most is jól működik, még ha nem is tökéletesen?”

Válasz

„Miben látom már most, hogy elindult bennem vagy bennünk valami változás?”

Válasz

„Mik azok az erősségeim, amikre a jövőben is tudok támaszkodni partnerként?”

Válasz