

100 SCENARIUSZY TERAPEUTYCZNYCH

Strukturyzuj sesje w jasny i skuteczny sposób, korzystając ze scenariuszy dla różnych podejść i potrzeb.



CZYM SĄ SCENARIUSZE TERAPEUTYCZNE?

W złożoności spotkania terapeutycznego każde słowo może mieć głęboki wpływ. Terapeuci często szukają sposobów, aby poprawić komunikację, zrozumienie i więź z klientem. Jednym z takich narzędzi jest sztuka scenariuszy terapeutycznych: celowych, empatycznych wypowiedzi, które prowadzą rozmowę z kierunkiem i współczuciem. W swojej istocie scenariusz terapeutyczny to świadomie przygotowana fraza lub odpowiedź używana podczas sesji. Nie jest to mechaniczne odczytywanie tekstu, lecz sposób na nadanie rozmowie struktury, empatii i skupienia na potrzebach klienta.

Empatia w każdym zdaniu:

Scenariusze terapeutyczne wykraczają poza samą wymianę słów. Zawierają empatię i dają terapeutcie strukturę, która pomaga tworzyć bezpieczne, emocjonalnie obecne połączenie z klientem.

Kompas dla tematów wrażliwych:

Służą jak kompas, który pomaga terapeutcie poruszać się po delikatnych tematach z wyczuciem. Przy traumie, stracie czy uzależnieniu wspierają spokojne i współczujące badanie trudnego terenu.

Dostosowanie do różnych wyzwań:

Ich wszechstronność widać w tym, jak łatwo można je dostosować do różnych wyzwań: uzależnienia, lęku, relacji, żałoby, odporności psychicznej i wielu innych tematów.

Rozpoczynanie dialogu z precyzją:

Scenariusze nie tylko rozpoczynają rozmowę. Pomagają robić to z jasnością i taktem, zachęcając klienta do autentycznego wyrażania myśli oraz emocji.

Wzmocnienie i autorefleksja splecione razem:

Poza funkcją narzędzia scenariusze stają się instrumentami wzmocnienia. Zachęcają klienta do autorefleksji, dając mu bezpieczną strukturę do opowiadania własnej historii i odkrywania wglądów.

Przekraczanie barier komunikacji:

Scenariusze przekraczają zwykłe granice narzędzi komunikacyjnych. Tworzą mosty między terapeutą a klientem i pogłębiają wzajemne zrozumienie.

Personalizacja jako forma sztuki terapeutycznej:

Choć oferują uporządkowane podejście, scenariusze pozostają formą terapeutycznej sztuki. Terapeuta może je personalizować tak, aby harmonizowały z potrzebami klienta i dynamiką relacji terapeutycznej.

Oszczędność czasu jako symfonia rozwoju:

Łączą efektywność pracy z rozwojem zawodowym. Pomagają prowadzić sesje w sposób skuteczny, a jednocześnie wspierają terapeutę w doskonaleniu umiejętności.

W istocie scenariusze terapeutyczne to coś więcej niż zapisane słowa:

Są śladami intencjonalności i współczucia, które pomagają malować obraz procesu terapeutycznego. Gdy terapeuta świadomie używa słów, stają się one narzędziami przemiany, zrozumienia i wzrostu.

ETAPY KORZYSTANIA ZE SCENARIUSZY TERAPEUTYCZNYCH:

1	Zapoznaj się z treścią scenariusza: Zanim wprowadzisz gotowy scenariusz, dokładnie poznaj jego treść. Zrozum niuanse, empatyczny język i cele terapeutyczne zawarte w scenariuszu.
2	Oceń trafność dla aktualnego etapu klienta: Sprawdź, czy scenariusz odpowiada bieżącym potrzebom, trudnościom i celom terapeutycznym klienta.
3	Dostosuj język do indywidualnej dynamiki klienta: Nawet gotowe scenariusze są elastyczne. Zmień język i ton tak, aby brzmiały naturalnie dla danej osoby.
4	Wybierz odpowiedni moment na włączenie scenariusza: Dobierz chwilę, w której scenariusz pasuje do toku rozmowy i może znacząco wesprzeć proces terapeutyczny.
5	Sprawdź komfort klienta wobec podejścia ze scenariuszem: Przedstaw scenariusz jako narzędzie eksploracji i podkreśl, że myśli oraz uczucia klienta pozostają centralne.

6	Używaj scenariuszy jako katalizatorów głębszej eksploracji: Traktuj gotowe wypowiedzi jako punkt wyjścia. Zachęcaj klienta do refleksji, skojarzeń i emocji, które pojawiły się w odpowiedzi.
7	Poruszaj tematy wrażliwe z pomocą gotowych scenariuszy: Scenariusze pomagają delikatnie wchodzić w trudne sprawy, tworząc uporządkowaną i bezpieczną przestrzeń terapeutyczną.
8	Zachęcaj do informacji zwrotnej po interakcjach ze scenariuszem: Zapraszaj klienta do dzielenia się odczuciami. Informacja zwrotna wzmacnia współpracę i pozwala dopasować narzędzie.
9	Dokumentuj i obserwuj wpływ scenariuszy: Zapisuj, kiedy i jak używasz scenariuszy, oraz śledź odpowiedzi klienta, poziom zaangażowania i efekty terapeutyczne.
10	Reflektuj i współpracuj przy udoskonalaniu scenariuszy: Regularnie oceniaj skuteczność scenariuszy i korzystaj z superwizji, aby stale rozwijać swój sposób pracy.

Stosując te kroki, możesz płynnie włączać gotowe scenariusze do praktyki. Pamiętaj, aby zawsze dopasowywać je do celów terapii i potrzeb klienta. Są dobrym punktem wyjścia, ale silna relacja terapeutyczna wymaga, aby każde podejście było możliwie osobiste i adekwatne.

KATEGORIE SCENARIUSZY TERAPEUTYCZNYCH

- | | |
|---|--|
| 1. Radzenie sobie ze złością | 16. Przejścia życiowe |
| 2. Lęk | 17. Samotność i izolacja |
| 3. Asertywność | 18. Uważność i relaksacja |
| 4. Granice | 19. Wyzwania rodzicielskie |
| 5. Zniekształcenia poznawcze | 20. Perfekcjonizm |
| 6. Radzenie sobie ze zmianą | 21. Podejście skoncentrowane na osobie |
| 7. Terapia par | 22. Eksploracja osobowości |
| 8. Depresja | 23. Problemy relacyjne |
| 9. Zaburzenia odżywiania | 24. Odporność psychiczna |
| 10. Pytania egzystencjalne | 25. Samoocena |
| 11. Dynamika rodzinna | 26. Problemy ze snem |
| 12. Żałoba i strata | 27. Lęk społeczny |
| 13. Szczęście i psychologia pozytywna | 28. Zarządzanie stresem |
| 14. Tożsamość i samopoznanie | 29. Trauma i PTSD |
| 15. Uzależnienie i nadużywanie substancji | 30. Problemy w środowisku pracy |

KATEGORIA 01 - UZALEŻNIENIE I NADUŻYWANIE SUBSTANCJI

Klient: Trudność z zatrzymaniem używania	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Trudność z zatrzymaniem używania", substancje wydają się jedyną drogą ulgi." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Przyjrzyjmy się zarówno funkcji używania, jak i kosztom. Co substancja próbuje dla Ciebie zrobić w tym momencie i jakie inne źródła wsparcia możemy budować krok po kroku?"
Klient: Ciężar zawiedzenia bliskich	Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Ciężar zawiedzenia bliskich", substancje wydają się jedyną drogą ulgi." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Przyjrzyjmy się zarówno funkcji używania, jak i kosztom. Co substancja próbuje dla Ciebie zrobić w tym momencie i jakie inne źródła wsparcia możemy budować krok po kroku?"
Klient: Lęk przed radzeniem sobie bez substancji	Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Gdy pojawia się "Lęk przed radzeniem sobie bez substancji", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku." Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

Klient: Strach przed wiecznym cyklem używania	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Strach przed wiecznym cyklem używania", substancje wydają się jedyną drogą ulgi." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Przyjrzyjmy się zarówno funkcji używania, jak i kosztom. Co substancja próbuje dla Ciebie zrobić w tym momencie i jakie inne źródła wsparcia możemy budować krok po kroku?"
Klient: Izolacja przez brak zrozumienia znajomych	Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Gdy pojawia się "Izolacja przez brak zrozumienia znajomych", substancje wydają się jedyną drogą ulgi." Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Przyjrzyjmy się zarówno funkcji używania, jak i kosztom. Co substancja próbuje dla Ciebie zrobić w tym momencie i jakie inne źródła wsparcia możemy budować krok po kroku?"
Klient: Nawrót mimo prób zmiany	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Nawrót mimo prób zmiany", substancje wydają się jedyną drogą ulgi." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Przyjrzyjmy się zarówno funkcji używania, jak i kosztom. Co substancja próbuje dla Ciebie zrobić w tym momencie i jakie inne źródła wsparcia możemy budować krok po kroku?"
Klient: Poczucie, że zaprzestanie jest niemożliwe	Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Poczucie, że zaprzestanie jest niemożliwe", substancje wydają się jedyną drogą ulgi." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Przyjrzyjmy się zarówno funkcji używania, jak i kosztom. Co substancja próbuje dla Ciebie zrobić w tym momencie i jakie inne źródła wsparcia możemy budować krok po kroku?"

**Klient:
Lęk przed
życiem bez
substancji**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Gdy pojawia się "Lęk przed życiem bez substancji", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Utrata
kontroli nad
życiem**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Utrata kontroli nad życiem", substancje wydają się jedyną drogą ulgi."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Przyjrzyjmy się zarówno funkcji używania, jak i kosztom. Co substancja próbuje dla Ciebie zrobić w tym momencie i jakie inne źródła wsparcia możemy budować krok po kroku?"

KATEGORIA 02 - RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

Klient: Przytłoczenie wybuchami złości

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Przytłoczenie wybuchami złości", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

Klient: Nierozwiązana złość z przeszłości

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Nierozwiązana złość z przeszłości", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

Klient: Relacje zranione przez złość

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Relacje zranione przez złość", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

Klient: Poczucie winy po wybuchu

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Poczucie winy po wybuchu", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

**Klient:
Poczucie winy
po wybuchu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Poczucie winy po wybuchu", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

**Klient:
Trudność w
konstruktywnym
wyrażaniu
złości**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Trudność w konstruktywnym wyrażaniu złości", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

**Klient:
Tłumienie
złości, aby
uniknąć
konfrontacji**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Tłumienie złości, aby uniknąć konfrontacji", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

**Klient:
Lęk przed
utrata
kontroli**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Lęk przed utratą kontroli", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Trudność w
rozpoznaniu
wyzwalaczy**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Trudność w rozpoznaniu wyzwalaczy", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

**Klient:
Wpływ złości
na zdrowie
fizyczne**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Wpływ złości na zdrowie fizyczne", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

KATEGORIA 03 - ZABURZENIA LĘKOWE

Klient: Uporczywe zamartwianie	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Uporczywe zamartwianie", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"
Klient: Natrętne myśli	Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Natrętne myśli", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"
Klient: Fizyczne objawy lęku	Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Gdy pojawia się "Fizyczne objawy lęku", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku." Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"
Klient: Unikanie sytuacji wywołujących lęk	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Unikanie sytuacji wywołujących lęk", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Unikanie
sytuacji
wywołujących
lęk**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Unikanie sytuacji wywołujących lęk", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Strach przed
nieprzewidywalną
przyszłością**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Gdy pojawia się "Strach przed nieprzewidywalną przyszłością", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Scenariusze
„a co jeśli”**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Scenariusze „a co jeśli”", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Trudność w
odnalezieniu
spokoju**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Trudność w odnalezieniu spokoju", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Lęk społeczny**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Gdy pojawia się "Lęk społeczny", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Natrętne
wspomnienia
nasilające lęk**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Natrętne wspomnienia nasilające lęk", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

KATEGORIA 04 - ASERTYWNOŚĆ

Klient: Trudność w wyrażaniu potrzeb

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Trudność w wyrażaniu potrzeb", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Lęk przed konfrontacją

Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Lęk przed konfrontacją", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

Klient: Nadmierne zobowiązania

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Nadmierne zobowiązania", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Trudność z mówieniem „nie”

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Trudność z mówieniem „nie”", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Trudność z
mówieniem
„nie”**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Trudność z mówieniem „nie”, trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Dyskomfort
przy
wyrażaniu
niezgody**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Dyskomfort przy wyrażaniu niezgody", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Trudność w
proszeniu o
pomoc**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Trudność w proszeniu o pomoc", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Niechęć do
krytyki**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Niechęć do krytyki", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Trudność w
stawianiu
granic**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. W temacie "Trudność w stawianiu granic" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Zachowania
pasywno-agresywne
w otoczeniu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zachowania pasywno-agresywne w otoczeniu", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

GRANICE I SŁUCHANIE

WYCIĄGI Z KURSÓW

Klient: Przytłoczenie oczekiwaniem innych

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. W temacie "Przytłoczenie oczekiwaniami innych" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

Klient: Mówienie „nie” bez poczucia winy

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. W temacie "Mówienie „nie” bez poczucia winy" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

Klient: Wyczerpanie nadmiarem zobowiązań

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. W temacie "Wyczerpanie nadmiarem zobowiązań" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

Klient: Uraza z powodu nierespektowanych granic

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W temacie "Uraza z powodu nierespektowanych granic" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Uraza z
powodu
nierespektowanych
granic**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W temacie "Uraza z powodu nierespektowanych granic" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Lęk przed
konfliktem
przy stawianiu
granic**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. W temacie "Lęk przed konfliktem przy stawianiu granic" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Trudność w
rozpoznaniu
własnych
granic**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. W temacie "Trudność w rozpoznaniu własnych granic" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Granice
wpływające na
samoocenę**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. W temacie "Granice wpływające na samoocenę" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Nadmierne
zadowalanie
innych**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. W temacie "Nadmierne zadowalanie innych" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Poczucie winy
przy dbaniu o
siebie**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W temacie "Poczucie winy przy dbaniu o siebie" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

KATEGORIA 06 - ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

Klient: Katastrofizacja

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Katastrofizacja", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Myślenie wszystko albo nic

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Myślenie wszystko albo nic", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Filtr negatywny

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Filtr negatywny", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Nadmierne uogólnianie

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Nadmierne uogólnianie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Nadmierne
uogólnianie**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Nadmierne uogólnianie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Personalizacja**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Personalizacja", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Czytanie w
myślach**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Czytanie w myślach", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Rozumowanie
emocjonalne**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Rozumowanie emocjonalne", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Etykietowanie
siebie i innych**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Etykietowanie siebie i innych", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Fałszywe
poczucie
kontroli**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Fałszywe poczucie kontroli", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 07 - RADZENIE SOBIE ZE ZMIANĄ

Klient: Trudność w adaptacji do zmian

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Trudność w adaptacji do zmian", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Lęk przed niepewną przyszłością

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Lęk przed niepewną przyszłością", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

Klient: Duże przejścia życiowe

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Duże przejścia życiowe", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Zakłócenie rutyny

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zakłócenie rutyny", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zakłócenie
rutyny**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zakłócenie rutyny", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Żaloba po
zmianach**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Żaloba po zmianach", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zmieniające
się relacje**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Zmieniające się relacje", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zmiana
tożsamości**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Zmiana tożsamości", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zmiany w
pracy**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Zmiany w pracy", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zmiany
związane ze
zdrowiem**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zmiany związane ze zdrowiem", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 08 - TERAPIA PAR

Klient: Rozpad komunikacji	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. W relacji temat "Rozpad komunikacji" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"
Klient: Problemy z zaufaniem	Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. W relacji temat "Problemy z zaufaniem" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"
Klient: Trudność z intymnością	Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. W relacji temat "Trudność z intymnością" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem." Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"
Klient: Stresory zewnętrzne obciążające relację	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W relacji temat "Stresory zewnętrzne obciążające relację" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Stresory
zewnętrzne
obciążające
relację**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W relacji temat "Stresory zewnętrzne obciążające relację" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Nierównowaga
sił**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. W relacji temat "Nierównowaga sił" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Dystans
emocjonalny**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. W relacji temat "Dystans emocjonalny" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Zazdrość i
niepewność**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Zazdrość i niepewność", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Oczekiwania
dotyczące ról**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. W relacji temat "Oczekiwania dotyczące ról" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Trauma z
przeszłości w
relacji**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W relacji temat "Trauma z przeszłości w relacji" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

KATEGORIA 09 - DEPRESJA

Klient: Przytłaczający smutek

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Przy temacie "Przytłaczający smutek" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

Klient: Utrata zainteresowań

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Przy temacie "Utrata zainteresowań" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

Klient: Uporczywe zmęczenie

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Przy temacie "Uporczywe zmęczenie" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

Klient: Poczucie beznadziei

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Przy temacie "Poczucie beznadziei" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

**Klient:
Poczucie
beznadziei**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Przy temacie "Poczucie beznadziei" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

**Klient:
Zmiany we
śnie**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Przy temacie "Zmiany we śnie" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

**Klient:
Negatywny
dialog
wewnętrzny**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Przy temacie "Negatywny dialog wewnętrzny" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

**Klient:
Zmiany
apetytu**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Przy temacie "Zmiany apetytu" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

**Klient:
Trudność z
koncentracją**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Przy temacie "Trudność z koncentracją" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

**Klient:
Poczucie
izolacji**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Przy temacie "Poczucie izolacji" czuję ciężar, brak energii i mało nadziei."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. W depresji nawet małe kroki mają duże znaczenie. Co jest dziś minimalnym możliwym działaniem, które nie wymaga wiele energii, a może dać choć odrobinę poczucia wpływu?"

KATEGORIA 10 - ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Klient: Restrykcyjne jedzenie	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Restrykcyjne jedzenie" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Podejźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"
Klient: Napady objadania	Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. "Napady objadania" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Podejźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"
Klient: Niezadowolenie z obrazu ciała	Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. "Niezadowolenie z obrazu ciała" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem." Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Podejźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"
Klient: Zachowania wymiotne	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Zachowania wymiotne" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Podejźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"

**Klient:
Zachowania
wymiotne**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Zachowania wymiotne" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Podejdźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"

**Klient:
Obsesja na
punkcie
ćwiczeń**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. "Obsesja na punkcie ćwiczeń" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Podejdźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"

**Klient:
Jedzenie
emocjonalne**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Jedzenie emocjonalne" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Podejdźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"

**Klient:
Lęk przed
przybraniem
na wadze**

Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Lęk przed przybraniem na wadze", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Izolacja
społeczna
przez jedzenie**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. "Izolacja społeczna przez jedzenie" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Podejdźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"

**Klient:
Wstyd i
poczucie winy
po jedzeniu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Wstyd i poczucie winy po jedzeniu" wpływa na moje poczucie wartości i relację z ciałem."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Podejdźmy do tego łagodnie, bez zawstydzania. Jakie emocje pojawiają się przed tym zachowaniem, co dzieje się po nim i jakie bezpieczniejsze sposoby regulacji możemy zacząć budować?"

KATEGORIA 11 - PYTANIA EGZYSTENCJALNE

Klient: Pytanie o sens życia

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Pytanie o sens życia", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Lęk przed śmiertelnością

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Lęk przed śmiertelnością", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

Klient: Egzystencjalna izolacja

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Egzystencjalna izolacja", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Wolność i odpowiedzialność

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Wolność i odpowiedzialność", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Wolność i odpowiedzialność	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Wolność i odpowiedzialność", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"
Klient: Absurd życia	Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Absurd życia", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"
Klient: Lęk przed zbyt wieloma możliwościami	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Lęk przed zbyt wieloma możliwościami", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"
Klient: Natura szczęścia	Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Natura szczęścia", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Poszukiwanie
znaczenia**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Poszukiwanie znaczenia", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Lęk przed
nieistnieniem**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Lęk przed nieistnieniem", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

KATEGORIA 12 - DYNAMIKA RODZINNA

Klient: Konflikt rodzic-dziecko

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Konflikt rodzic-dziecko", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Rywalizacja rodzeństwa

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Rywalizacja rodzeństwa", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Konflikt między rodzicami

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Konflikt między rodzicami", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Zmiany w strukturze rodziny

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zmiany w strukturze rodziny", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zmiany w
strukturze
rodziny**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zmiany w strukturze rodziny", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Konflikt
międzypokoleniowy**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Konflikt międzypokoleniowy", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Sekrety
rodzinne**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Sekrety rodzinne", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Nadmierne
oczekiwania
rodziny**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Nadmierne oczekiwania rodziny", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Konflikt z
rodziną
partnera**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Konflikt z rodziną partnera", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Dynamika
rodziny
rozszerzonej**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Dynamika rodziny rozszerzonej", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 12 ŻAL OBY STRATA

Klient:
Strata
ukochanej
osoby

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Strata ukochanej osoby", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient:
Strata
niejednoznaczna

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Strata niejednoznaczna", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient:
Strata
zwierzęcia

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Strata zwierzęcia", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient:
Utrata pracy
lub roli

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Utrata pracy lub roli", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Utrata pracy
lub roli**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Utrata pracy lub roli", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Żałoba po
zakończonej
relacji**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Żałoba po zakończonej relacji", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Poczucie winy
ocalałego**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Poczucie winy ocalałego", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Trudność w
pożegnaniu**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Trudność w pożegnaniu", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Rocznice i
daty
wyzwalające
ból**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Rocznice i daty wyzwalające ból", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Złość w
żałobie**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Złość w żałobie", reaguję szybciej, niż potrafię pomyśleć."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Złość często sygnalizuje ważną potrzebę albo naruszoną granicę. Zobaczmy, co dzieje się tuż przed reakcją: jakie sygnały daje ciało, jakie myśli się pojawiają i gdzie możemy wprowadzić krótką pauzę?"

KATEGORIA 14 - SZCZĘŚCIE I PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

Klient:
Trudność w
odczuwaniu
radości

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Trudność w odczuwaniu radości", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient:
Brak
wdzięczności
w
codzienności

Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Brak wdzięczności w codzienności", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient:
Porównywanie
się z innymi

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Porównywanie się z innymi", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Potrzeba
większego
sensu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Potrzeba większego sensu", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Niedostrzeganie
mocnych stron**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Niedostrzeganie mocnych stron", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Małe
przyjemności**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Małe przyjemności", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Praktyka
życzliwości**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Praktyka życzliwości", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Cele zgodne z
wartościami**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Cele zgodne z wartościami", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Optymizm
realistyczny**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Optymizm realistyczny", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Celebracja
postępów**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Celebracja postępów", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 15 - TOŻSAMOŚĆ I SAMOPOZNANIE

Klient: Pytanie „kim jestem?”

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Pytanie „kim jestem?”", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Konflikt między rolami

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Konflikt między rolami", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Ukrywanie prawdziwego siebie

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Ukrywanie prawdziwego siebie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Zmiana przekonań o sobie

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zmiana przekonań o sobie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zmiana
przekonań o
sobie**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zmiana przekonań o sobie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Odkrywanie
wartości**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Odkrywanie wartości", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Tożsamość po
kryzysie**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Tożsamość po kryzysie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Wstyd wobec
własnej
historii**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Wstyd wobec własnej historii", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Potrzeba
autentyczności**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Potrzeba autentyczności", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Odkrywanie
potrzeb**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Odkrywanie potrzeb", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 16 - PRZEJŚCIA ŻYCIOWE

Klient: Nowa praca lub szkoła

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Nowa praca lub szkoła", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Przeprowadzka

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Przeprowadzka", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Wejście w dorosłość

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Wejście w dorosłość", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Rodzicielstwo
jako nowa rola**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Rodzicielstwo jako nowa rola", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Przejsie na
emeryturę**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Przejsie na emeryturę", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Rozstanie lub
rozwód**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Rozstanie lub rozwód", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Powrót po
chorobie**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Powrót po chorobie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zmiana
statusu
finansowego**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Zmiana statusu finansowego", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Zmiana
społeczna lub
kulturowa**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Zmiana społeczna lub kulturowa", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Nowy etap
relacji**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Nowy etap relacji", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 17 - SAMOTNOŚĆ I IZOLACJA

Klient: Poczucie bycia niewidzialnym

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Poczucie bycia niewidzialnym", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Trudność w nawiązywaniu kontaktów

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Trudność w nawiązywaniu kontaktów", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Izolowanie się z lęku

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Gdy pojawia się "Izolowanie się z lęku", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

Klient: Samotność wśród ludzi

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Samotność wśród ludzi", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Samotność
wśród ludzi**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Samotność wśród ludzi", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Brak sieci
wsparcia**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Brak sieci wsparcia", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Lęk przed
odrzuconiem**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Lęk przed odrzuconiem", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Utrata
dawnych
przyjaźni**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Utrata dawnych przyjaźni", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Potrzeba
przynależności**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Potrzeba przynależności", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Wstyd przed
prośzeniem o
kontakt**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Wstyd przed prośzeniem o kontakt", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

CATEGORIA 18 - ATENCIÓN PLENA

KATEGORIA 18 - ΠΙΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ

Klient:
Trudność w
byciu tu i
teraz

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Trudność w byciu tu i teraz" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

Klient:
Napięcie w
ciele

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Napięcie w ciele" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

Klient:
Przeciążenie
myślami

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Przeciążenie myślami" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

Klient:
Niecierpliwość
podczas
relaksu

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Niecierpliwość podczas relaksu" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

**Klient:
Niecierpliwość
podczas
relaksu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Niecierpliwość podczas relaksu" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

**Klient:
Oddech jako
kotwica**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Oddech jako kotwica" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

**Klient:
Uważne
jedzenie**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Uważne jedzenie" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

**Klient:
Uważny spacer**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Uważny spacer" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

**Klient:
Skanowanie
ciała**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Skanowanie ciała" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

**Klient:
Praktyka bez
oceniania**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy próbuję się zatrzymać, "Praktyka bez oceniania" sprawia, że mój umysł jeszcze bardziej przyspiesza."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Uważność nie polega na wyłączeniu myśli, ale na zmianie relacji z nimi. Zauważmy oddech, ciało i otoczenie, a potem łagodnie wracajmy do chwili obecnej."

KATEGORIA 19 - WYZWANIA RODZICIELSKIE

Klient: Poczucie winy rodzica

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Poczucie winy rodzica", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Trudność w konsekwencji

Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Trudność w konsekwencji", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Konflikty z dzieckiem

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Konflikty z dzieckiem", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Przeciążenie
opieką**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Przeciążenie opieką", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Różnice
między
rodzicami**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Różnice między rodzicami", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Trudne
zachowania
dziecka**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Trudne zachowania dziecka", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Brak czasu dla
siebie**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Brak czasu dla siebie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Granice
technologii**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. W temacie "Granice technologii" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Lęk o
przyszłość
dziecka**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Lęk o przyszłość dziecka", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Budowanie
więzi przez
obecność**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Budowanie więzi przez obecność", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 20 - PERFEKCJONIZM

Klient: Lęk przed błędem

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Lęk przed błędem", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

Klient: Odkładanie zadań z obawy przed niedoskonałością

Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. "Odkładanie zadań z obawy przed niedoskonałością" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"

Klient: Surowy wewnętrzny krytyk

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. "Surowy wewnętrzny krytyk" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"

Klient: Potrzeba kontroli

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Potrzeba kontroli" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"

Klient: Potrzeba kontroli	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Potrzeba kontroli" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"
Klient: Porównywanie się z ideałem	Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. "Porównywanie się z ideałem" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne." Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"
Klient: Trudność w odpoczynku	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Trudność w odpoczynku" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"
Klient: Niezadowolenie mimo sukcesu	Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. "Niezadowolenie mimo sukcesu" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"

**Klient:
Myślenie
zero-jedynkowe**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. "Myślenie zero-jedynkowe" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"

**Klient:
Wstyd po
porażce**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Wstyd po porażce" sprawia, że czuję presję, aby wszystko było idealne."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Perfekcjonizm często próbuje chronić przed krytyką lub porażką, ale kosztuje dużo energii. Co oznaczałoby tutaj "wystarczająco dobrze" i jaki mały eksperyment mógłby to sprawdzić?"

KATEGORIA 21 - PODEJŚCIE SKONCENTROWANE NA OSOBIE

Klient: Potrzeba bycia wysłuchanym

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Potrzeba bycia wysłuchanym", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Trudność w zaufaniu sobie

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Trudność w zaufaniu sobie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Ambiwalencja wobec zmiany

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Ambiwalencja wobec zmiany", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Poszukiwanie własnych odpowiedzi

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Poszukiwanie własnych odpowiedzi", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Poszukiwanie
własnych
odpowiedzi**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Poszukiwanie własnych odpowiedzi", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Potrzeba
akceptacji**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Potrzeba akceptacji", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Wewnętrzny
konflikt**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Wewnętrzny konflikt", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Brak jasności
emocjonalnej**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Brak jasności emocjonalnej", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Rozpoznawanie
zasobów**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Rozpoznawanie zasobów", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Autonomia
klienta**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Autonomia klienta", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 22 - EKSPLORACJA OSOBOWOŚCI

Klient: Powtarzalne wzorce reakcji

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Powtarzalne wzorce reakcji", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Styl przywiązania

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Styl przywiązania", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Mocne strony osobowości

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Mocne strony osobowości", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Cienie i
trudne cechy**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Cienie i trudne cechy", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Wzorce
obronne**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Wzorce obronne", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Potrzeby
emocjonalne**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Potrzeby emocjonalne", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Relacja z
ryzykiem**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Relacja z ryzykiem", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Temperament
i energia**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Temperament i energia", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Rozwój
elastyczności**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Rozwój elastyczności", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

CATEGORIA 23 - PREGUNTAS

KATEGORIA 23 - DRORI EMV DEI ACVINE

Klient: Ciągłe konflikty

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. W relacji temat "Ciągłe konflikty" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

Klient: Trudność w zaufaniu

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. W relacji temat "Trudność w zaufaniu" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

Klient: Lęk przed bliskością

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Gdy pojawia się "Lęk przed bliskością", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Zależność
emocjonalna**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W relacji temat "Zależność emocjonalna" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Unikanie
rozmów**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. W relacji temat "Unikanie rozmów" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Powtarzające
się wybory
partnerów**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. W relacji temat "Powtarzające się wybory partnerów" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Trudność w
przepraszaniu**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. W relacji temat "Trudność w przepraszaniu" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Utrata więzi**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. W relacji temat "Utrata więzi" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Różnice potrzeb**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W relacji temat "Różnice potrzeb" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

**Klient:
Odbudowa relacji**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. W relacji temat "Odbudowa relacji" powtarza się i trudno nam usłyszeć siebie nawzajem."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Spróbujmy przejść od obwiniania do zrozumienia cyklu, w który wpadacie. Co każde z Was próbuje chronić i jak można wyrazić potrzebę bez atakowania drugiej osoby?"

KATEGORIA 24 - ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Klient: Poczucie załamania po porażce

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Poczucie załamania po porażce", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Brak wiary w powrót do równowagi

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Brak wiary w powrót do równowagi", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Zmęczenie długotrwałym stresem

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Zmęczenie długotrwałym stresem", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Potrzeba zasobów

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Potrzeba zasobów", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Klient: Potrzeba zasobów	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Potrzeba zasobów", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"
Klient: Uczenie się z trudności	Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Uczenie się z trudności", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"
Klient: Elastyczność w kryzysie	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Elastyczność w kryzysie", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"
Klient: Małe kroki po upadku	Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Małe kroki po upadku", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Wewnętrzna
siła**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Wewnętrzna siła", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Wsparcie
społeczne**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Wsparcie społeczne", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

Ćwiczenia z techniką "Przebudzenie Głosu"

Klient: Poczucie niskiej wartości	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Poczucie niskiej wartości" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"
Klient: Porównywanie się	Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. "Porównywanie się" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"
Klient: Trudność w przyjmowaniu komplementów	Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. "Trudność w przyjmowaniu komplementów" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający." Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"

**Klient:
Wstyd wobec
siebie**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Wstyd wobec siebie" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"

**Klient:
Autokrytyka**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. "Autokrytyka" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"

**Klient:
Poczucie
niewystarczalności**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Poczucie niewystarczalności" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"

**Klient:
Odnajdywanie
zalet**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. "Odnajdywanie zalet" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"

**Klient:
Dbanie o
siebie jako
wartość**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. "Dbanie o siebie jako wartość" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"

**Klient:
Pewność
siebie w
działaniu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Pewność siebie w działaniu" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"

**Klient:
Nowy obraz
siebie**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. "Nowy obraz siebie" uruchamia we mnie przekonanie, że jestem niewystarczający."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Potraktujmy ten głos jako myśl, a nie fakt. Jakie dowody wspierają bardziej sprawiedliwe spojrzenie na Ciebie i jak brzmiałoby zdanie, które powiedziałbyś bliskiej osobie?"

KATEGORIA 26 - PROBLEMY ZE SNEM

Klient: Bezsenna

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Bezsenna" sprawia, że noc staje się źródłem stresu zamiast odpoczynku."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Sen jest wrażliwy na napięcie, rutynę i poczucie bezpieczeństwa. Zobaczmy, co dzieje się w godzinie przed snem, jakie myśli pojawiają się w łóżku i jaki mały rytuał może pomóc w wyciszeniu."

Klient: Wybudzanie w nocy

Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. "Wybudzanie w nocy" sprawia, że noc staje się źródłem stresu zamiast odpoczynku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Sen jest wrażliwy na napięcie, rutynę i poczucie bezpieczeństwa. Zobaczmy, co dzieje się w godzinie przed snem, jakie myśli pojawiają się w łóżku i jaki mały rytuał może pomóc w wyciszeniu."

Klient: Nadmierne spanie

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. "Nadmierne spanie" sprawia, że noc staje się źródłem stresu zamiast odpoczynku."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Sen jest wrażliwy na napięcie, rutynę i poczucie bezpieczeństwa. Zobaczmy, co dzieje się w godzinie przed snem, jakie myśli pojawiają się w łóżku i jaki mały rytuał może pomóc w wyciszeniu."

Klient: Lęk przed snem

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Lęk przed snem", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Lęk przed
snem**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Lęk przed snem", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Myśli przed
zaśnięciem**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. "Myśli przed zaśnięciem" sprawia, że noc staje się źródłem stresu zamiast odpoczynku."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Sen jest wrażliwy na napięcie, rutynę i poczucie bezpieczeństwa. Zobaczmy, co dzieje się w godzinie przed snem, jakie myśli pojawiają się w łóżku i jaki mały rytuał może pomóc w wyciszeniu."

**Klient:
Zła higiena
snu**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Zła higiena snu" sprawia, że noc staje się źródłem stresu zamiast odpoczynku."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Sen jest wrażliwy na napięcie, rutynę i poczucie bezpieczeństwa. Zobaczmy, co dzieje się w godzinie przed snem, jakie myśli pojawiają się w łóżku i jaki mały rytuał może pomóc w wyciszeniu."

**Klient:
Koszmary**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. "Koszmary" sprawia, że noc staje się źródłem stresu zamiast odpoczynku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Sen jest wrażliwy na napięcie, rutynę i poczucie bezpieczeństwa. Zobaczmy, co dzieje się w godzinie przed snem, jakie myśli pojawiają się w łóżku i jaki mały rytuał może pomóc w wyciszeniu."

**Klient:
Nieregularny
rytm dnia**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. "Nieregularny rytm dnia" sprawia, że noc staje się źródłem stresu zamiast odpoczynku."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Sen jest wrażliwy na napięcie, rutynę i poczucie bezpieczeństwa. Zobaczmy, co dzieje się w godzinie przed snem, jakie myśli pojawiają się w łóżku i jaki mały rytuał może pomóc w wyciszeniu."

**Klient:
Sen a
używanie
telefonu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Sen a używanie telefonu" sprawia, że noc staje się źródłem stresu zamiast odpoczynku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Sen jest wrażliwy na napięcie, rutynę i poczucie bezpieczeństwa. Zobaczmy, co dzieje się w godzinie przed snem, jakie myśli pojawiają się w łóżku i jaki mały rytuał może pomóc w wyciszeniu."

KATEGORIA 27 - LĘK SPOŁECZNY

Klient: Strach przed oceną

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Strach przed oceną", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

Klient: Unikanie spotkań

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Unikanie spotkań", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

Klient: Lęk przed mówieniem publicznie

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Gdy pojawia się "Lęk przed mówieniem publicznie", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Rumienienie i
objawy
fizyczne**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Rumienienie i objawy fizyczne", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Analizowanie
rozmów po
fakcie**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Gdy pojawia się "Analizowanie rozmów po fakcie", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Przekonanie,
że inni mnie
obserwują**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Przekonanie, że inni mnie obserwują", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Trudność w
rozpoczynaniu
rozmów**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Gdy pojawia się "Trudność w rozpoczynaniu rozmów", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Wstyd po
popęlnieniu
błędu**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. Gdy pojawia się "Wstyd po popęlnieniu błędu", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Budowanie
ekspozycji**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Gdy pojawia się "Budowanie ekspozycji", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Akceptacja
niedoskonałości
w kontakcie**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Gdy pojawia się "Akceptacja niedoskonałości w kontakcie", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

KATEGORIA 28 - ZARZĄDZANIE STRESEM

Klient: Przeciążenie obowiązkami	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Przeciążenie obowiązkami", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"
Klient: Brak czasu na odpoczynek	Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Brak czasu na odpoczynek", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"
Klient: Napięcie w ciele	Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Napięcie w ciele", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"
Klient: Trudność w priorytetach	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Trudność w priorytetach", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Trudność w
priorytetach**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Trudność w priorytetach", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Stres
finansowy**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. Kiedy pojawia się "Stres finansowy", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Stres rodzinny**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Kiedy pojawia się "Stres rodzinny", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Poczucie
presji**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. Kiedy pojawia się "Poczucie presji", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Brak
regeneracji**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. Kiedy pojawia się "Brak regeneracji", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

**Klient:
Sygnały
ostrzegawcze
stresu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. Kiedy pojawia się "Sygnały ostrzegawcze stresu", trudno mi zrozumieć własne reakcje i potrzeby."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu z ciekawością, bez oceniania. Co jest tu dla Ciebie najważniejsze, jakie emocje i potrzeby się pojawiają oraz jaki mały krok byłby zgodny z Twoimi wartościami?"

KATEGORIA 29 - TRAUMA I PTSD

Klient: Natrętne wspomnienia	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Natrętne wspomnienia" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Najpierw zadbajmy o poczucie bezpieczeństwa w teraźniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."
Klient: Unikanie przypomnień	Przykład: "Czuję, że to przejmuję kontrolę nad moim życiem. "Unikanie przypomnień" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Najpierw zadbajmy o poczucie bezpieczeństwa w teraźniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."
Klient: Nadmierna czujność	Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. "Nadmierna czujność" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz." Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Najpierw zadbajmy o poczucie bezpieczeństwa w teraźniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."
Klient: Reakcje ciała na wyzwalacze	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Reakcje ciała na wyzwalacze" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Najpierw zadbajmy o poczucie bezpieczeństwa w teraźniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."

**Klient:
Reakcje ciała
na wyzwacze**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Reakcje ciała na wyzwacze" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Najpierw zadбайmy o poczucie bezpieczeństwa w terażniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."

**Klient:
Poczucie winy
po traumie**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. "Poczucie winy po traumie" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Najpierw zadбайmy o poczucie bezpieczeństwa w terażniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."

**Klient:
Utrata
poczucia
bezpieczeństwa**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. "Utrata poczucia bezpieczeństwa" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Najpierw zadбайmy o poczucie bezpieczeństwa w terażniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."

**Klient:
Koszmary
traumatyczne**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. "Koszmary traumatyczne" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Najpierw zadбайmy o poczucie bezpieczeństwa w terażniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."

**Klient:
Dysocjacja**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknałem w tym samym miejscu. "Dysocjacja" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Najpierw zadbajmy o poczucie bezpieczeństwa w teraźniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."

**Klient:
Trudność w
zaufaniu**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. "Trudność w zaufaniu" sprawia, że czuję się tak, jakby przeszłość działa się znowu teraz."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Najpierw zadbajmy o poczucie bezpieczeństwa w teraźniejszości. Co pomaga ciału zauważyć, że jesteś tu i teraz, a nie w tamtym momencie? Możemy pracować powoli, w bezpiecznym tempie."

KATEGORIA 30 - PROBLEMY W ŚRODOWISKU PRACY

Klient: Wypalenie zawodowe	Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. W pracy temat "Wypalenie zawodowe" powoduje napięcie, zmęczenie i poczucie braku kontroli." Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Zbadajmy, które elementy są pod Twoim wpływem, a które wymagają granic, wsparcia lub decyzji systemowych. Jaki byłby pierwszy realistyczny krok w stronę większej równowagi?"
Klient: Konflikt z przełożonym	Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. W pracy temat "Konflikt z przełożonym" powoduje napięcie, zmęczenie i poczucie braku kontroli." Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Zbadajmy, które elementy są pod Twoim wpływem, a które wymagają granic, wsparcia lub decyzji systemowych. Jaki byłby pierwszy realistyczny krok w stronę większej równowagi?"
Klient: Trudny współpracownik	Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. W pracy temat "Trudny współpracownik" powoduje napięcie, zmęczenie i poczucie braku kontroli." Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zbadajmy, które elementy są pod Twoim wpływem, a które wymagają granic, wsparcia lub decyzji systemowych. Jaki byłby pierwszy realistyczny krok w stronę większej równowagi?"
Klient: Przeciążenie zadaniami	Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W pracy temat "Przeciążenie zadaniami" powoduje napięcie, zmęczenie i poczucie braku kontroli." Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zbadajmy, które elementy są pod Twoim wpływem, a które wymagają granic, wsparcia lub decyzji systemowych. Jaki byłby pierwszy realistyczny krok w stronę większej równowagi?"

**Klient:
Przeciążenie
zadaniami**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W pracy temat "Przeciążenie zadaniami" powoduje napięcie, zmęczenie i poczucie braku kontroli."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zbadajmy, które elementy są pod Twoim wpływem, a które wymagają granic, wsparcia lub decyzji systemowych. Jaki byłby pierwszy realistyczny krok w stronę większej równowagi?"

**Klient:
Brak uznania**

Przykład: "Boję się, że nie potrafię tego zmienić. W pracy temat "Brak uznania" powoduje napięcie, zmęczenie i poczucie braku kontroli."

Terapeuta: "To zrozumiałe, że możesz czuć się przeciążony w tej sytuacji. Zbadajmy, które elementy są pod Twoim wpływem, a które wymagają granic, wsparcia lub decyzji systemowych. Jaki byłby pierwszy realistyczny krok w stronę większej równowagi?"

**Klient:
Lęk przed
oceną w pracy**

Przykład: "Nie wiem już, jak sobie z tym poradzić. Gdy pojawia się "Lęk przed oceną w pracy", ciało się napina, a myśli biegną w najgorszym kierunku."

Terapeuta: "Słyszę, że to doświadczenie jest dla Ciebie bardzo obciążające. Spróbujmy oddzielić fakty od przewidywań lęku. Co dokładnie się dzieje, jaka myśl pojawia się jako pierwsza i jaką małą strategię regulacji możemy przetestować?"

**Klient:
Granice po
godzinach**

Przykład: "Czuję, że to przejmuje kontrolę nad moim życiem. W temacie "Granice po godzinach" czuję presję, aby ignorować własne potrzeby."

Terapeuta: "Dziękuję, że mówisz o tym tak otwarcie. Granice nie są odrzuceniem innych, lecz sposobem ochrony relacji i dobrostanu. Po czym poznajesz, że Twoja granica została przekroczona, i jakie jedno spokojne zdanie mogłoby ją wyrazić?"

**Klient:
Mobbing lub
toksyczne
środowisko**

Przykład: "Mam wrażenie, że utknąłem w tym samym miejscu. W pracy temat "Mobbing lub toksyczne środowisko" powoduje napięcie, zmęczenie i poczucie braku kontroli."

Terapeuta: "To brzmi jak coś, co wymaga dużo siły i uważności. Zbadajmy, które elementy są pod Twoim wpływem, a które wymagają granic, wsparcia lub decyzji systemowych. Jaki byłby pierwszy realistyczny krok w stronę większej równowagi?"

**Klient:
Zmiana
kariery**

Przykład: "To mnie wyczerpuje i nie wiem, od czego zacząć. W pracy temat "Zmiana kariery" powoduje napięcie, zmęczenie i poczucie braku kontroli."

Terapeuta: "Widzę, że ten temat mocno wpływa na Twoją codzienność. Zbadajmy, które elementy są pod Twoim wpływem, a które wymagają granic, wsparcia lub decyzji systemowych. Jaki byłby pierwszy realistyczny krok w stronę większej równowagi?"