

1.Situação

Descreva objetivamente o que aconteceu, citando o que lhe incomodou.

3.O que eu fiz

Como você reagiu no momento?

5.O que eu demonstrei?

Você substituiu/disfarçou um sentimento verdadeiro por outro?

Quais sentimentos você achou que deveria ter?

Como é o seu "é assim que eu deveria ser"? Sua auto imagem idealizada?

6.Usou defesas?

Atacou?

Fugiu?

Congelou?

Culpou o outro?

Se vitimizou?

Se retirou?

Teve negação?

8.Do que eu fujo?

Existe alguma dor que eu evito?

Qual dor eu não quero sentir?

2.Sentimento

O que você sentiu?

Como estava seu corpo?

Qual era o estado interior?

4.O que eu pensei

Descreva quais foram seus julgamentos de si mesmo?

Do outro?

Da situação?

Da vida?

7.Qual o medo que tenho?