

1. Situação

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

3. O que eu fiz

Como você reagiu no momento?

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?

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?

7. Qual o medo que tenho?

8. Do que eu fujo?

Existe alguma dor que eu evito?
Qual dor eu não quero sentir?