

Frågor inför ett återbesök

Skriv gärna svaren direkt i mailet. Du behöver inte skriva ngn uppsats. Det räcker med korta svar, bara du har tänkt igenom dem ☺

1) Har du hunnit notera ngn skillnad sedan förra sessionen?

(notera framförallt om du märker ngn skillnad kring det som vi fokuserade specifikt på förra gången)

2) Är det någonting annat som har dragits till sin spets sedan sist? – någon annan känsla som på något vis har förstärkts/förvärrats eller blivit mer tydlig (det är förmodligen den som vi ska kika närmare på nästa session i så fall).

3) Om nej på fråga två; vilken känsla begränsar dig mest just nu i livet?

Dvs; vilken känsla skulle göra störst skillnad för dig att få släppa taget om och som du därför vill att vi arbetar med nästa gång?

Utgå gärna ifrån följande lista igen:

En rädsla för att bli avvisad/bortvald

En känsla av att känna dig mindervärdig

En rädsla för att tappa kontrollen/vara maktlös

Sorg

Ilska (ofta kopplad till ngn av de andra rädslorna på listan)

En rädsla för att inte duga/vara otillräcklig/känna sig misslyckad

En känsla av att vara orättvist behandlad

En rädsla för att känna dig övergiven

Besvikelse/rädd för att bli sviken

En rädsla för att inte vara betydelsefull/känna dig oviktig/värdelös

En rädsla för att inte bli älskad

Skam

Skuld

Det är SUPERVIKTIGT att du verkligen funderar ordentligt kring fråga 2 och 3 så att du inte bara skriver ett slött "jag vet inte", eller "det känns jobbigt/dåligt". "Jobbigt" och "dåligt" är inga känslor och ger mig ingenting konkret att arbeta kring. Du behöver hjälpa mig att kunna hjälpa dig här och det är bara du som vet hur du mår och vad du vill få hjälp med. Kanske känns det t.ex. jobbigt för att du känner dig otillräcklig, eller så bottnar "det känns dåligt" i en skuld-känsla eller något annat?

Återbesöket är mycket kortare för att vi ska kunna sätta igång och arbeta relativt snabbt så om du inte har funderat igenom svaret på frågorna så får vi kanske ägna all tid åt att bara fundera ut vad som behöver lösas istället för att fokusera på att faktiskt lösa problemen. Så hjälp mig gärna här att ge dig valuta för dina pengar! ☺

Betala helst innan sessionen så att vi vinner tid. Swishnr: 1234193793 eller till Bankgiro 257-1156. Märk betalningen med ditt namn så att jag ser att den kommer från dig.

Varmt välkommen!