

Ripercorrendo la strada

1. Quali emozioni e pensieri sono presenti alla fine del percorso?
2. Cosa mi ha portato in terapia? Con quali ami lottavo?
3. Quali movimenti Via da riempivano la mia vita? Che effetti-costi avevano nella mia vita?
4. Cosa ho imparato, qual è stata la cosa più utile?
5. Cosa ho imparato su di me, di cui prima ero meno consapevole? Cosa ho iniziato ad apprezzare di me? Di cosa sono grato?
6. Cosa ho apprezzato del percorso fatto insieme? e della relazione che si è creata con il terapeuta?
7. Ho qualche rimpianto o avrei voluto che qualcosa andasse diversamente?
8. Quali ricordi, pensieri, emozioni, sensazioni del corpo possono presentarsi in futuro? Cosa posso fare quando si presentano?
10. A chi e cosa voglio dedicare il mio tempo e i miei giorni? Cosa posso fare per prendermene cura (oggi, domani, tra 1 settimana, 1 mese, 6 mesi)?
10. Quanto sono soddisfatto del percorso col mio terapeuta da 1 a 10?