

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### Strumento di Sessione di Flessibilità e Alleanza (FAST) 2.0

**Istruzioni:** Per favore, valuta (segnando) il tuo livello di accordo con ognuna delle seguenti frasi, sii onesto e preciso più che puoi con i tuoi riscontri riguardo il servizio di ottimizzazione della cura.

Dalla scorsa sessione	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Neutrale Non sicuro	In accordo	Fortemente in accordo
Sono stato consapevole della mia esperienza momento per momento (cosa ho visto, sentito, toccato, gustato, annusato, pensato, sentito e fatto).	1	2	3	4	5
Ho apertamente permesso ai miei pensieri e alle mie sensazioni di venire e andare, per come sono, senza combatterli.	1	2	3	4	5
Sono stato impegnato in azioni che sono in linea con i miei valori, facendomi essere la persona che voglio essere.	1	2	3	4	5
Ho fatto esperienza della mia vita come significativa e appagante.	1	2	3	4	5

**Obiettivi attuali della terapia** \_\_\_\_\_

**Da completare dopo la sessione**

Nella sessione di oggi, il mio terapeuta:	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Neutrale Non sicuro	In accordo	Fortemente in accordo
Era attento e premuroso verso di me.	1	2	3	4	5
Era non giudicante e rispettoso verso di me.	1	2	3	4	5
Ha lavorato collaborativamente su ciò che mi interessava.	1	2	3	4	5
E' stato utile per quanto riguarda i miei obiettivi.	1	2	3	4	5

**Altri commenti:** \_\_\_\_\_