



3 kérdés, ami tegyél fel magadnak mielőtt pszichológushoz mennél

Bejelentkezni és elkezdni járni egy pszichológushoz, ez olykor ijesztő lehet. Tegye fel magának a következő 3 kérdést, amelyek segíthetnek annak eldöntésében, hogy mindezen félelmek ellenére készen áll-e ezen fontos lépés megtevésére.

Jelölje be a választát jelző pontszámot a kérdések alatti skálán 0 és 100 közt.

1 Mennyire érezhetőek a mindennapi életemben a problémámból fakadó negatív hatások?

0 50 100
Semennyire Igen erősen

2. Mennyire fontos nekem, hogy jobban érezzem magam?

0 50 100
Egyáltalán nem fontos Nagyon fontos

3. Mennyire vagyok elszánt abban, hogy a javulási elhatározásom prioritást kapjon az életemben?

0 50 100
Egyáltalán nem Nagyon elszánt vagyok

Ha **kevesebb mint 50 pontot** jelölt be kettő vagy három kérdésnél is, akkor bár fontolgatja a változást, de még nagyon bizonytalan.

- Ebben az esetben: Biztos, hogy ez a legmegfelelőbb időszak az életében a pszichológushoz járás elkezdésére? Ha nem, és mégis elkezdte, beszélje ezt meg terapeutájával. Ha azt érzi, hogy ez a megfelelő időszak, akkor vajon mit tudna tenni annak érdekében, hogy motiváltabbá váljék a változásra?

Ha **több mint 50 pontot** jelölt be kettő vagy három kérdésnél is, akkor készen áll a változtatásra.

- Elhatározta, hogy itt az idő a változtatásra és készen áll arra, hogy minden nap tegyen valamit azért, hogy jobban legyen.

Most tegyen fel magának 3 további kérdést:

- **Hol tartok most az életemben? Hol szeretnék tartani? Hogy juthatnék el oda?**

Készítsen egy tervet és kezdje el megvalósítani azt!