

ΛΙΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας έχουμε να αντιμετωπίσουμε και να λύσουμε πολλά ζητήματα, είτε πρακτικά είτε συναισθηματικά. Η παρακάτω φόρμα θα σε βοηθήσει να κάνεις μια ανασκόπηση και να εμβαθύνεις στα ζητήματα που σε απασχολούν αυτήν την περίοδο στη ζωή σου.

Ημερομηνία:

Φτιάχνω μια λίστα με τα προβλήματα/ζητήματα που με απασχολούν:



Για κάθε ένα στοιχείο της λίστας που κατέγραψα παραπάνω, απαντώ στις ερωτήσεις:

1. Πόσο καιρό με απασχολεί;
2. Για ποιον λόγο με απασχολεί;
3. Τι έχω κάνει μέχρι τώρα για να το αντιμετωπίσω;
4. Τι θα μπορούσα να είχα κάνει αλλιώς;
5. Είναι δική μου ευθύνη το να το επιλύσω;
6. Είναι στον έλεγχό μου;
7. Πώς με επηρεάζει;
8. Τι αισθήματα μου προκαλεί;
9. Τι θα ήταν διαφορετικό αν δεν υπήρχε αυτό το πρόβλημα;
10. Τι θετικό μπορώ να σκεφτώ για αυτό που συμβαίνει;
11. Τι άλλα προβλήματα μου δημιουργεί;
12. Τι έχω μάθει μέσα από αυτό το πρόβλημα;
13. Πώς θα μπορούσα να συνεχίσω χωρίς να βρω μια λύση;
14. Είναι όντως τόσο σημαντικό;