

Fișă de reflecție

Întrebări terapeutice inspirate din terapia orientată spre soluții

 Concentrează-te pe resursele tale, pe pașii mici și pe ceea ce funcționează deja.

Nume: _____

Data: _____

 1. Care este problema pe care ai vrea să o vezi mai mică sau mai ușor de gestionat?

.....

.....

.....

 2. Cum ai observa primul semn că lucrurile încep să se îmbunătățească?

.....

.....

.....

 3. Imaginează-ți că peste noapte s-a produs un miracol și problema s-a rezolvat. Ce ar fi diferit mâine?

.....

.....

.....

 4. Ce faci deja, chiar și puțin, care te ajută să mergi înainte?

.....

.....

.....

 **5. Au existat momente când problema a fost mai puțin intensă? Ce era diferit atunci?**

.....

.....

.....

 **6. Cine ar observa primul că lucrurile merg mai bine pentru tine? Ce ar vedea?**

.....

.....

.....

 **7. Pe o scară de la 1 la 10, unde te afli acum față de cum ai vrea să fie lucrurile?**

.....

.....

.....

 **8. Ce te-a ajutat să ajungi deja la acest nivel și să nu fii mai jos pe scară?**

.....

.....

.....

 **9. Care ar fi un pas mic și realist care te-ar apropia cu un punct de versiunea dorită?**

.....

.....

.....

 **10. Dacă ai avea mai multă încredere în tine chiar și pentru o zi, ce ai face diferit?**

.....

.....

.....

 Notițe suplimentare

 Amintește-ți: schimbările mari încep cu pași mici și consecvenți.

.....

.....

.....

.....

 Referință bibliografică

de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York: Routledge.