

QUÉ PIENSA, QUÉ SIENTE Y EN QUÉ CREE UN NIÑO

Hoja de Ejercicio

Retrocede unos años y responde a este cuestionario como ese niño que fuiste o esa niña que volverías a ser:

1 | Al llegar a una terapia por primera vez, me gustaría sentir que el consultorio es un lugar _____

_____ y me proporciona _____.

Me gustaría sentir que realmente _____.

2 | Al llegar a ese lugar por primera vez, me gustaría que él/la terapeuta que me recibe se mostrara _____

Me gustaría ver en sus ojos _____

y en cada gesto hacia mi _____.

Me recibiría con _____,

y con eso empezaría a sentirme muy cómodo/a.

3 | Cuando el terapeuta se comunicase conmigo, me gustaría que entienda que

_____ y

me hablara de una manera tan _____

4 | Si tuviera que elegir entre un/una terapeuta serio/seria o uno con una capacidad imaginativa que se acomoda a mi, elegiría _____,
y para eso creo que el/la terapeuta tendría que _____
_____.

5 | Lo que para mi haría que valiera mucho la experiencia de estar en consulta sería que sucedan _____

y que el terapeuta no dejara de mostrarse _____
_____.

Para que el terapeuta se asegure de que entregaré la piel en el proceso, tendría que _____.