

سوالات جلسه دوم

راحت و آسوده بنشینید و از زوایای مختلفی حالت پایه خود را ارزیابی کنید

وضعیت بدنی معمول شما چیست ؟

چه احساسی در مورد وضعیت بدنی خود دارید؟

اگر قرار باشد یک نفر کاریکاتور شما را بکشد چگونه می کشد ؟

آیا شما به شکلی برجسته و آشکار ابراز احساسات می کنید ؟

وضعیت بدنی شما به هنگام راه رفتن ، نشستن و صحبت کردن چگونه است ؟

چه چیزی در حالت پایه خودتون دوست دارید؟

دوست دارید بخش هایی از کجای شما تغییر پیدا بکنه ؟

شما معمولاً از کجا نفس می کشید ؟

آیا تنفس شما در بالا در ناحیه سینه صورت می گیرد یا در پایین در ناحیه شکم ؟



سوالات جلسه دوم

افکار و هیجانات شما

احساس عاطفی برجسته و قالب شما چیه؟

شما غالباً چه نوع افکاری دارید؟

آیا زیاد خیال پردازی می کنید ؟

آیا با خودتون زیاد صحبت می کنید ؟

آیا وقایعی که در بیرون رخ میدهد شما را زیاد تحت تاثیر قرار می دهد ؟

آیا شما می توانید از نظر عاطفی خودتون رو از همه دور نگه دارید ؟

سوالات مهم روابط شما با دیگران

آیا شما اغلب خودتان را در حال همراهی با کسانی که از وجود آن ها لذت می برید پیدا می کنید؟

اشخاص دیگر چه هیجانات و عواطفی را در شما بر می انگیزانند ؟



سوالات جلسه دوم

ریشه های حالت های پایه شما

آیا نظر و عقیده ای دارید که منشا خاصی داشته باشد؟

آیا می توانید این عقیده را به واقعیه یا تصمیم خاصی در گذشته مربوط بسازید؟

آیا هنوز هم بر سر این عقیده هستید؟

آیا این عقیده از قدیم همراه شما بوده یا اینکه اخیرا آن را تغییر داده اید ؟

آیا این عقیده را از کسی الگو برداری کرده اید؟

سوالات حالت پایه

چه چیزهایی را از حالت پایه اکنون خودتان را دوست دارید؟

چه چیز هایی از حالت پایه کنونی خودتان را دوست ندارید و دوست دارید آن ها را تغییر بدهید ؟

قصد دارید چه کیفیت هایی را به حالت پایه الان خودتان اضافه کنید ؟

آیا برای الگو سازی این کیفیت ها الگویی هم سراغ دارید ؟

دوست دارید اندام شما چه شکلی به نظر برسد ؟



سوالات جلسه دوم

سوالات حالت پایه

دوست دارید احساسات شما چه شکلی به نظر برسد؟

دوست دارید هیجانات خودتان را چگونه بروز دهید ؟

دوست دارید در روابط خود چگونه عمل بکنید ؟

دوست دارید چه احساسی نسبت به خودتان داشته باشید؟

دوست دارید چه احساسی نسبت به دیگران داشته باشید؟

دوست دارید چه احساساتی را به خودتان اضافه بکنید که در حالت پایه اکنون شما وجود ندارند ؟

تغییر حالات خود

چه چیزی حالات منفی را در ما برانگیخته می کند؟

زمانی که در حالت منفی قرار داریم چگونه می توانیم آن را تغییر بدهیم ؟

