

سوالات جلسه اول

شما در داخل جسم خودتون تا چه اندازه احساس راحتی می کنید ؟

آیا این احساسو دوست دارید ؟

آیا بدن شما گاهی همچون دشمن خودشو نشون میده ؟

بدنتان را چقدر می شناسید ؟

آیا معتقد هستید که بخش های مختلفی در ذهن شما وجود دارد ؟

وقتی که شما اقدامی می کنید آیا بخش های مخالف شما با شما هماهنگ هستند ؟

آیا شما همچنان دوست دارید با بخش های مخالف خودتان بجنگید ؟

آیا شما دوست دارید به یک توافق با بخش های مختلف بدنتان برسید ؟

آیا بدن شما به کارهای محول شده معترض است ؟

آیا در ذهن خود بزرگ فکر می کنید اما جسم شما توانایی انجام آن را ندارد ؟

آیا شما بین بدن و ذهن خودتون جدایی می بینید ؟

آیا شده در ذهن خود برنده فکر کنید اما بدن شما آن را نکشد ؟

