

Comportamentale

Scrivi cosa fai materialmente quando ti avvicini ad una persona per te importante.

Scrivi che cosa ti si potrebbe veder fare quando ti avvicini ad una persona per te importante.

Scrivi che cosa ti si potrebbe veder fare per andare via da pensieri e da emozioni sgradevoli.

Scrivi un pensiero, un'emozione o un ricordo che può ostacolarti nel fare qualcosa che per te è importante.

Cognitivo

Scrivi che cosa che è veramente importante per te.

Scrivi il nome di una persona che è importante per te.

Scrivi un pensiero, un'emozione o un ricordo che può ostacolarti nel fare qualcosa per avvicinarti ad una persona per te importante.

Psicologo

Psicoterapeuta

Dott. Etrapini

Psicoterapeuta.it

Raffaele

www.etrapini.it