Le mie domande per danzare sull'Hexaflex

Momento Presente

Dove lo senti nel corpo in questo momento?

È presente anche adesso?

Cosa provi e pensi mentre condividi questo con me?

Defusione

Cosa c'è di più spiacevole e difficile in questo?

C'è qualcosa che cerchi di non provare, sentire, pensare, o ricordare in questo?

Puoi stare con (aprirti, respirare, fare spazio) quella sensazione?

Valori

Cosa conta / è importante / significativo per te in questo?

Cosa ti comunica la tua sofferenza? C'è qualcosa a cui tieni che non puoi avere o senti a rischio?

Come guarderebbe a tutto questo la persona che vorresti essere?

Flessibilità Psicologica

Accettazione

Puoi mostrarmi con la tua mano quanto questi pensieri sono vicini quando si presentano?

È un pensiero familiare? (frequenza e durata)

Devi per forza fare ciò che quel pensiero ti dice o puoi ancora scegliere di comportarti liberamente?

Azioni impegnate

Qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione?

Quali azioni ti renderebbero soddisfatto di te ora?

Cosa attualmente non stai facendo che pensi ti porterebbe nella direzione dei tuoi valori ora?

Sé come contesto

E chi sta notando questo?

C'è una parte di te che resta la stessa anche quando tutto il resto cambia?

Cosa vedresti di te se ti mettessi dietro gli occhi miei, di tua moglie, marito, figlio, collega…?

Disperazione creativa/workability:

Cosa fai per risolvere? Venire via da?

Funziona a bt/lt/persona che vuoi essere?

Che costi ha?

Self compassion

Di cosa hai bisogno in questo momento?

Cosa diresti a qualcuno in questa situazione?

Cosa faresti o diresti a te stesso per prenderti cura della tua sofferenza?

Chiara Rossi Urtoler, 2020