

## Modellare

## Evocare

## Rafforzare

Aperto

Consapevole

Impegnato

<p>"La tristezza si è manifestata per me quando hai condiviso questo" (appoggia la mano sul cuore)</p> <p>"Ho notato che la mia mente vuole andare in una direzione, anche se quest'altra sembra essere importante."</p> <p>"Sebbene sia difficile da accettare, apprezzo il fatto che tu abbia condiviso questo feedback con me."</p>	<p>"Riesci a lasciare che quei pensieri e quei sentimenti ti accompagnino mentre ti avvicini a ciò che ti sta a cuore?"</p> <p>"Sei disposto a essere vulnerabile in questa situazione? Potrebbe valerne la pena?"</p> <p>"Come sarebbe abbandonare la lotta con questi pensieri?"</p>	<p>"Nonostante quel (dolore) fosse presente, hai comunque fatto ciò che contava per te."</p> <p>Bel colpo! Sei riuscito a notare che eri sul punto di essere agganciato da quel pensiero, ma poi ti sei sganciato."</p> <p>"I sentimenti che una volta percepivi come una minaccia ora sono solo ospiti in visita."</p>
<p>Sporgendosi verso il cliente, rallentando il ritmo, ammorbidendo il tono di voce</p> <p>"Ho notato che noi due qui lavoriamo insieme come una squadra."</p> <p>"Mi chiedo come sarebbe essere te adesso, seduto lì, a condividere questo con me."</p>	<p>"Hai notato come ti sei voltato dall'altra parte quando ti ho fatto quella domanda difficile?"</p> <p>"Com'è provare questa sensazione nel tuo corpo in questo momento?"</p> <p>"Tra dieci anni, guardando indietro, come percepisci questo evento nel contesto della tua vita?"</p>	<p>"Quindi, quando ti fermi e prima osservi hai più libertà di scelta?"</p> <p>"Sembra che ti sia piaciuto di più l'evento, coinvolgendo i tuoi sensi."</p> <p>"Sembra che tu riesca a prendere molto più alla leggera questi pensieri su te stesso ultimamente."</p>
<p>Dimostrazione non verbale di azioni apprezzate (ad esempio espressioni compassionevoli)</p> <p>"Per me è importante che tu ti senta ascoltato (che il nostro lavoro insieme ti è utile)."</p> <p>"Voglio supportarti nel costruire la vita che desideri per te stesso."</p>	<p>"Quali qualità vorresti incarnare in questa situazione?"</p> <p>"Quale sarebbe per te l'aspetto importante su cui lavorare nella sessione odierna?"</p> <p>"Come potresti mettere in pratica questo (valore)?" Qual è il primo passo che potresti fare? Come sarebbe?"</p>	<p>"Sembra che tu abbia fatto un passo importante nella tua vita."</p> <p>"Sembra che tu sia particolarmente connesso a ciò che conta per te oggi."</p> <p>"Hai fatto ciò che ti eri prefissato di fare e ora stai sperimentando i benefici per averlo fatto. Fantastico!"</p>

Flessibilità psicologica

# Modellare il comportamento