

Организационные моменты консультации

- 1 Консультация может проводиться лично по месту психолога, либо с выездом к клиенту, либо дистанционно по телефону, скайпу, WhatsApp, Viber.
- 2 Перед консультацией желательно пройти диагностику, ознакомиться с техническими моментами и методикой работы.
- 3 При личной консультации желательны свободная одежда, для женщин одежда закрытая, минимум косметики на глазах.
- 4 Перед консультацией быть выспавшимся, отдохнувшим.
- 5 Перед консультацией за 1-2 часа не есть тяжелую пищу, не пить воду, напитки, кофе, энергетики, иметь свободный желудок.
- 6 За несколько дней до консультации прекратить приём фарм препаратов по согласованию со своим лечащим врачом.
- 7 Телефоны перевести в беззвучный режим.
- 8 При дистанционной консультации по телефону, скайпу, WhatsApp, Viber необходимо использовать надежные, удобные и качественные наушники с микрофоном, находиться в спокойном месте, где не помешают другие люди, животные, насекомые, громкие звуки, в удобном сидячем, полулежачем или лежачем положении, иметь под рукой полотенце или платок.
- 9 При необходимости прервать консультацию, например в туалет, сразу скажите об этом, чтобы ничего не отвлекало. Мы прервемся и затем продолжим дальше. На качество и результат консультации данный перерыв не повлияет.

ДИАГНОСТИКА психологического состояния клиента

- 1 Имя, фамилия, возраст
- 2 Город проживания
- 3 Родители, братья, сестры, дедушки, бабушки
- 4 Состав семьи: муж, жена, дети
- 5 Наличие недавних операций, заболеваний, травм
- 6 Прием лекарственных препаратов
- 7 Учет у врача-психиатра
- 8 С чем конкретно нужно поработать в первую очередь?
- 9 Как потом поймете, что проблема решена?
- 10 Как ранее решали эту проблему?
- 11 Почему сейчас обратились?
- 12 Вопросы по консультации есть?
- 13 Когда готовы приступить к консультации?
- 14 Готовы пройти проработку своей личности до конца?
- 15 Готовы изменить себя и свою жизнь?
- 16 После проведенного сеанса и теста в реальных условиях клиент предоставляет отчет
- 17 Темп, количество сеансов, последний сеанс, дату и время занятий определяет сам клиент

Степень благополучия выделить своё:

- 10 Я принц
- 9 Крепкое благополучие
- 8 Хрупкое благополучие
- 7 Мало-мальски благополучен
- 6 По крайней мере живем
- 5 Кое-как
- 4 Мало благополучен
- 3 Полностью неблагополучен
- 2 Совершенно неблагополучен
- 1 Я никто, просто существую

Степень здоровья оценить от 1 - 10 каждый пункт:

- 1 Душевное - жизнь имеет смысл и всё не зря
- 2 Психологическое - уютно и комфортно в этом мире,
- 3 Физическое - в ладах с телом, люблю своё тело

Благополучность, выделить своё:

- 1 Я благополучен, живу и радуюсь
- 2 Другие благополучны, живут как хотят
- 3 Мир благополучен, в нём можно жить и радоваться

да	нет
да	нет
да	нет

- 1 Я лидер, ведущий
- 2 Я ведомый
- 3 Я отшельник, одиночка

! Написать свои ответы желательно **СИНИМ** цветом, дополнить информацию **СИНИМ**, выделить свои пункты диагностики **КРАСНЫМ**.

Принятие себя

- 1 Страх консультации, неизвестно как проходит
- 2 Страх, что сеанс не получится, останусь как прежде
- 3 Страх уснуть и не проснуться
- 4 Страх быть взрослым, отвечать за всё, что со мной происходит
- 5 Страх у меня ничего не получится, не справлюсь
- 6 Жалость к себе
- 7 Жалость к другим людям, сострадание, переживание
- 8 Жалость к животным, растениям
- 9 Я жалкий - меня жалеют другие
- 10 Я маленький, не значимый
- 11 Я недостойн, не заслужил
- 12 Я хуже других, отстающий, последний по жизни
- 13 Я слабый физически, нет энергии
- 14 Я слабый, безвольный, трусливый
- 15 Я не уверен в себе, нерешительный,
- 16 Я не люблю себя
- 17 Я некрасивый, с изъяном, толстый, худой, длинный, мелкий
- 18 Я дурак, глупый, тупой
- 19 Я бесполезный для людей, для мира
- 20 Я невезучий, плохая карма
- 21 Я ненормальный, не как все
- 22 Я псих, вспыльчивый, гневный
- 23 Я слишком добрый, интеллигентный, не матерюсь
- 24 Я злой на себя
- 25 Я могу сойти с ума, уже схожу с ума
- 26 Я ненужный, одинокий, обделён вниманием
- 27 Я нелюбимый, нежеланный
- 28 Я всегда опаздываю, ничего не успеваю
- 29 Я всё делаю с усилием, через "не хочу"
- 30 Я неуклюжий, ничего не получается
- 31 Я не знаю чего хочу, не понимаю себя, смысл жизни, чего-то не хватает
- 32 Я предатель, кобель, изменник
- 33 Я шлюха, проститутка
- 34 Я должен слушаться, подчиняться старшим, главным
- 35 Я плохая мама, папа, брат, сестра, родственник, друг, работник
- 36 Я сама виновата, что со мной происходит
- 37 Страх беременности, выкидыша, родов, боли и осложнений
- 38 Страх климакса, потери женственности
- 39 Разочарование в себе, я не справился, зря старался, ничего не добился

Тестовые фразы, особенно от родителей, что отзывается в теле - выделить своё

1 Не живи (лучше бы не родился):

Глаза бы мои на тебя не глядели, не видели!
Чтоб ты провалился, исчезни, уйди куда-нибудь!
Мне не нужен такой плохой мальчик (девочка)!
Не хочу видеть такого непослушного ребенка!
Сколько же тревог и волнений я пережила с тех пор, как ты появился на свет!
Как же я переживала, когда ты в детстве болел!
Не хочу слышать, видеть, как ты плачешь!
И слышать об этом не желаю!
Я не достигла, не получила чего хотела и могла, т.к. все силы отдала тебе!

2 Не будь ребенком (пора повзрослеть):

Ну что ты себя ведешь, как маленький! Перестань ребячиться!
Пора бы тебе стать самостоятельнее!
Пора взяться за ум, хватит дурака валять!
Ну когда ты наконец повзрослеешь?!
Ты уже не ребенок, чтобы капризничать!
Не притворяйся маленьким (глупым как маленький)!

3 Не расти (оставайся ребенком):

Не торопись взрослеть!
Я в твоём возрасте ещё в машинки (куклы) играл!
Ты ещё мал, чтобы...!
Ты считаешь себя слишком взрослым!
Детство – самое счастливое время жизни!
Ты ещё мала, чтобы (краситься)!
Мама тебя никогда не бросит!

4 Не думай:

Вырастешь – поймешь!
Не умничай!
Много будешь знать – скоро состаришься!
Не рассуждай, а делай, что тебе говорят!
Ты что, думаешь, что ты самый умный?!
Не думай об этом, отвлекись (от этой ситуации), забудь!
Много думать вредно!

5 Не чувствуй (страх, гнев, обиду, физическую боль):

Как тебе не стыдно бояться (собаку, темноты, домового, бабы Яги...)!
Как ты смеешь злиться на (маму), она же...!
Ешь все, что тебе дают, тарелка должна быть чистой, доедай!
Не сахарный – не растаешь!
Мне тоже (холодно), но я же терплю!
Ты же мужчина (сильная девочка)!
Не ной, не реви!

6 Не достигай успеха (не сможешь, будешь обязан, виноват):

У тебя не получится, можешь даже не пытаться, давай я сделаю!
У тебя руки, как крюки (не из того места растут; не тем концом приделаны)!
Я в молодости не могла себе позволить (хорошо одеваться),
так пусть мой сын (дочь) (выглядит хорошо)!
У меня в твоём возрасте всего этого не было, и мечтать не мог об этом,
а у тебя всё есть, везёт тебе!

7 Не будь лидером (не проявляйся):

Делай (будь) как все!

Не высовывайся!

Не выделяйся, не будь белой вороной!

Ты что, лучше всех - тебе больше всех надо?!

Не лезь, не суйся, куда не просят!

8 Не принадлежи (никому, кроме меня):

Ты – моя единственная опора, что бы я без тебя делала?!

Я понимаю, твой друг сделал глупость, но ты-то как мог такое совершить?

Ты же у меня особенный, не такой, как все!

Вот от тебя я этого ни как не ожидал!

9 Не будь близким (ни с кем, кроме меня):

Не откровенничай с чужими, незнакомыми людьми!

Мужчинам (женщинам) доверять нельзя!

Ты думаешь, ты ему (ей) нужен со своими чувствами, проблемами?!

Никому нельзя доверять, даже себе!

Мужчины (женщины) непостоянны, с ними надо быть осторожней!

Не бери угощение, подарки у чужих людей!

10 Не делай (самому опасно делать):

Не делай сам, подожди меня!

Будешь делать задание, когда я приду с работы!

Сначала я начну, ты посмотришь, а потом будешь делать сам!

Не мешай мне (работать, готовить, мыть посуду....)!

Я сама это сделаю!

11 Не будь самим собой (мальчиком, девочкой, будь похожим на...):

Почему твой друг (подруга) умеет это делать, а ты нет?

Делай, как я!

Посмотри на меня, перед тобой живой пример (будь как я)!

Твоя (тетя) – не в пример тебе!

Я в твоём возрасте уже...!

Если бы ты был девочкой (мальчиком), у меня было бы меньше проблем!

12 Не чувствуй себя хорошо (достигай, получай через трудности, боль):

Несмотря на то, что у моего сына (дочери) мало времени, он всё успевает!

Несмотря на то, что у него была высокая температура, он выучил весь стих!

Несмотря на то, что он много пропустил занятий, он получает высокие отметки!

Хоть он у меня и слабенький, но сам (вскопал целую грядку)!

Без труда не вытащишь и рыбку из пруда!

Трудом праведным не наживешь палат каменных!

13 Будешь наказан (неотвратимо):

Ничего не скроешь от меня, я всё узнаю!

На воре и шапка горит!

Тайное всегда становится явным!

Наказание неотвратимо!

Принятие людей

- 1 Люди злые, подлые, эгоисты, несправедливые
- 2 Мужики - козлы, кобели, сволочи
- 3 Бабы - дуры, шлюхи, проститутки
- 4 Страх родителей, мачехи, отчима, братьев, сестер, дедушки, бабушки, родни, других
- 5 Страх мужчин: больших, наглых, сильных, красивых, богатых, авторитетных, бандитов
- 6 Страх женщин: красивых, богатых, статусных
- 7 Страх воспитателя, учителя, начальника, врача, полицейского
- 8 Страх гадалок, экстрасенсов, ясновидящих
- 9 Страх нового коллектива, непринятия
- 10 Страх нападения, драки, насилия, мести, расправы
- 11 Страх одиночества, изгнания, бойкота, игнора
- 12 Страх предательства, измены
- 13 Страх обмана
- 14 Страх порчи, проклятия, пророчества, гадания
- 15 Страх кричат на меня, ругают
- 16 Страх приближения человека, животного спереди, сбоку, сзади
- 17 Страх начнут меня оценивать, не оправдаю доверие, надежды
- 18 Страх не справиться с заданием, сделать плохо
- 19 Страх судимых, наркоманов, пьяных, другой национальности
- 20 Страх, что узнают что-то обо мне, будут обсуждать
- 21 Страх показаться слабым, жалким, добрым, интеллигентным, глупым
- 22 Страх довериться, открыться, проявить чувства
- 23 Меня используют - страх остановить, прекратить это
- 24 Страх глупо выглядеть, стать посмешищем, навязчивым, надоедливым
- 25 Страх испачкаться, повредить на себе одежду
- 26 Страх дурно пахнуть
- 27 Страх дурно выглядеть внешне, некрасиво, не модно, дешёво
- 28 Страх обделаться при людях, испортить воздух, стыд за случившееся
- 29 Страх публичных выступлений, съемки на видео, известности
- 30 Страх утраты, переживание за детей, родителей, родственников, других
- 31 Страх стать/быть как мама, папа, как кто-то другой, повторить их судьбу
- 32 Страх оказаться виноватым, наказанным
- 33 Страх высказать своё мнение
- 34 Страх общественного осуждения, клейма
- 35 Страх говорить громко, петь громко
- 36 Страх обратиться к другим с просьбой, вопросом, предложением
- 37 Страх помешать другим, стать неудобным, лишним
- 38 Страх отказать, сказать "нет"
- 39 Страх принять дар, подарок
- 40 Страх стать должным
- 41 Страх стать зависимым, обузой
- 42 Страх смотреть в лицо, глаза
- 43 Страх придут в гости, увидят что-то, что-то подумают
- 44 Страх услышат соседи, коллеги
- 45 Страх показать себя, проявить
- 46 Страх возглавить людей, стать лидером, отвечать за других
- 47 Страх подчиниться, это унижение
- 48 Отвращение к человеку живому, больному, старому, мёртвому, к детям
- 49 Одиночество, я никому не нужен

Принятие мира

- 1 Страх стать, быть успешным, благополучным
- 2 Страх из прошлого
- 3 Страх настоящего, что-то плохое может случиться
- 4 Страх будущего, что-то плохое может случиться, хорошего не будет
- 5 Страх закрытых пространств
- 6 Страх темноты
- 7 Страх летать на самолетах
- 8 Страх скорости
- 9 Страх управлять велосипедом, мотоциклом, автомобилем
- 10 Страх совершить аварию, попасть в аварию
- 11 Страх совершить случайно преступление, попасть в полицию, тюрьму
- 12 Страх высоты, тянет спрыгнуть
- 13 Страх глубины, утонуть, акулы, монстра
- 14 Страх упасть, споткнуться
- 15 Страх боли, травмы, болезни, потери органа, части тела
- 16 Страх стать алкоголиком, наркоманом, курильщиком
- 17 Страх привидений, призраков, чудовищ, мертвецов, духов
- 18 Страх старости, немощности, одиночества
- 19 Страх смерти
- 20 Страх жизни
- 21 Страх умереть в одиночестве, забвения
- 22 Страх крестов, могил, костей, гробов, кладбищ
- 23 Страх примет, знаков судьбы
- 24 Страх медицинских процедур, прививок
- 25 Страх крови, открытых ран
- 26 Страх животных, каких? _____
- 27 Страх насекомых, каких? _____
- 28 Страх явлений природы: жары, мороза, дождя, ветра, землетрясения, наводнения
- 29 Неприязнь, отвращение к животным, насекомым живым, больным или мертвым
- 30 Неприязнь к мусору, грязи, чужим предметам, вещам, прикосновениям
- 31 Грусть, серость, "День сурка", скука
- 32 Мир несправедлив ко мне, моей семье, безнадёга, отчаяние
- 33 Разочарование, меня не хвалят, не ценят, не замечают, не вспоминают

Деньги, вещи, ценности, богатство, работа

- 1 Я бедный, нищий
- 2 Деньги меня не любят, обходят стороной
- 3 Страх стать бедным, нищим
- 4 Страх быть богатым
- 5 Страх больших денег, иметь их, обесценятся, отнимут, украдут, обманут, убьют
- 6 Страх дорогих вещей, ценностей, иметь, уронить, сломать, отнимут, украдут, убьют
- 7 Страх назвать свою цену, я не достоин этих денег
- 8 Страх дать деньги, вещи, ценности в долг
- 9 Страх отказать дать деньги, вещи, ценности в долг
- 10 Страх попросить вернуть долг
- 11 Заработать деньги сложно
- 12 Заработать много денег мне невозможно, честным путем невозможно
- 13 Чтобы много заработать, нужно много работать
- 14 Потратить деньги жалко, нужно с умом
- 15 Деньги нужно куда-то вложить
- 16 Вкладывать деньги - рискованно
- 17 Обида потери денег, вещей, ценностей
- 18 Обида - сломал, повредил вещь, ценность сам, мне сломали, повредили
- 19 Страх собеседования, трудоустройства, экзамена
- 20 Страх потери работы, сменить работу
- 21 Страх начальника, руководства
- 22 Страх остаться без денег, без зарплаты, без премии
- 23 Я не могу довести дело, работу, проект до конца, пропадает мотивация, возможность

Убеждения про деньги, написать свои основные ассоциации:

- 1 Заработать деньги -

 - 2 Потратить деньги -

 - 3 Вложить деньги -

 - 4 Быть богатым -

 - 5 Быть бедным -

- Откуда я получил эти убеждения о деньгах? _____
- _____

Любовь, секс

- 1 Страх конкуренции за женщину, мужчину
- 2 Страх оказаться хуже других, не лучше других
- 3 Страх не удовлетворить
- 4 Страх быстрого оргазма, громкого, смешного оргазма
- 5 Страх импотенции, фригидности
- 6 Страх расставания, измены, быть брошенным, ревность
- 7 Страх раскрытия отношений на стороне, измены
- 8 Страх расслабиться, раскрепоститься, получать удовольствие
- 9 Страх сказать свои желания, вкусы, фантазии
- 10 Страх предложить секс, получить отказ, самому отказать
- 11 Стыд показать своё тело, интимные места, они некрасивые, могут не понравиться
- 12 Стыд смотреть на чужое тело, интимные места, прикасаться к ним
- 13 Стыд любить себя, своё тело, прикасаться к интимным местам и получать удовольствие
- 14 Отвращение от чужого тела, интимных мест, прикосновений к ним
- 15 Нет желания секса совсем, со своим любимым человеком
- 16 Нет оргазма совсем, со своим мужчиной
- 17 Нет эрекции совсем, со своей женщиной
- 18 Разочарование, я не привлекательный, не могу создать отношения, семью
- 19 Страх стать мамой, папой, иметь детей, не справиться
- 20 Я не ощущаю себя мужчиной, женщиной, я бесполое существо

При отсутствии в Диагностике необходимых пунктов дополнить её самостоятельно ниже.

Перед следующей консультацией повторно пройти по первоначальной Диагностике.

Пункты, которые ранее были отмечены **КРАСНЫМ** и больше не беспокоят, отметить **ЗЕЛЁНЫМ**.

Если появились новые симптомы, выделить **СИНИМ** или дописать самостоятельно ниже.