

ΑΝΑΛΥΣΕ ΤΟ!!

Ποια είναι η μεγαλύτερη φοβία σου?
Ανακάλυψε την αιτία της φοβίας σου
Είχες πάντα αυτή τη φοβία ή δημιουργήθηκε από κάποιο συγκεκριμένο γεγονός στο παρελθόν?
Ποιες είναι οι καταστάσεις που ενεργοποιούν αυτή σου τη φοβία?
Έχει να κάνει με τη δική σου συμπεριφορά ή με τη συμπεριφορά τρίτων απέναντί σου?

Έχεις αποδείξεις ότι αυτό που φοβάσαι όντως συμβαίνει? Με την άσκηση αυτή προσπαθείς να ανακαλύψεις γεγονότα που ακυρώνουν τη φοβία σου. Αν καταγράψεις περιπτώσεις που τα έχεις καταφέρει, τότε θα ξέρεις ότι μπορείς να το ξανακάνεις
Πόσο συχνά συμβαίνει αυτό που σε φοβίζει?
Περιέγραψε την τελευταία φορά που σου συνέβη
Υπάρχουν περιπτώσεις στη ζωή σου που αυτό που φοβάσαι τελικά δεν συνέβη ενώ περίμενες ότι θα συμβεί? Αν ναι, περιέγραψέ'τες.
Υπάρχουν περιπτώσεις στη ζωή σου που έκανες αυτό που θεωρούσες ότι δεν υπήρχε περίπτωση να κάνεις? Αν ναι, περιέγραψέ'τες.
Πόσο σίγουρος/η είσαι ότι αυτό που φοβάσαι δεν είναι μόνο στη σκέψη σου?
Μπορεί αυτό που σου συνέβη να ήταν αποτέλεσμα μία απλά κακής μέρας ή άτυχης στιγμής και συμπεριφοράς δικής σου ή κάποιου άλλου και όχι κάτι εσκεμμένο ή επαναλαμβανόμενο?

**Ποιες είναι οι δυσκολίες και τα μειονεκτήματα που σου δημιουργεί αυτή η φοβία?
Με την άσκηση αυτή θα δεις τον πόνο που σου προκαλεί η φοβία σου**

Πολλές φορές ο συνειδητοποίηση του πόνου είναι αρκετή για δραστικές αλλαγές

Έχεις χάσει ευκαιρίες να συναντήσεις νέους ανθρώπους ή να δοκιμάσεις κάτι καινούριο?

Έχεις μετανιώσει για κάτι που έκανες ή δεν έκανες εξαιτίας της φοβίας σου?

Πως επηρεάζει η φοβία σου την δουλειά και την καριέρα σου?

Πως επηρεάζει η φοβία σου την οικονομική σου κατάσταση?

Πως επηρεάζει η φοβία σου τις σχέσεις σου γενικότερα?

Πως επηρεάζει η φοβία σου την υγεία σου?

Τι συμπτώματα και αισθήματα σου προκαλεί αυτή σου η φοβία?

Ποιά όνειρα και φιλοδοξίες σου σου μπλοκάρει αυτή σου η φοβία?

**Ποια θα είναι τα οφέλη αν απαλλαχθείς ή μετριάσεις αυτή σου τη φοβία?
Με την άσκηση αυτή βλέπεις τη χαρά που χάνεις αυτή τη στιγμή
Πολλές φορές ο συνειδητοποίηση της χαράς που θα νιώσεις είναι αρκετή για
δραστικές αλλαγές**

Πως θα ένιωθες αν ήσουν απελευθερωμένη από την φοβία σου?

Τι καινούρια πράγματα θα δοκίμαζες στη ζωή σου?

Τί ονειρα θα ήθελες να πραγματοποιήσεις?

Πως θα ήταν η συμπεριφορά σου απέναντι στο/στη σύντροφό σου, στους φίλους και συγγενείς?

Πόσο διαφορετικός χαρακτήρας πιστεύεις ότι θα γινόσουν?