

Aveți vreun diagnostic, boală medicală sau psihologică?

- Da
- Nu

Dacă da, care sunt? _____

Ați fost recent diagnosticat sau aveți depresie?

- Da. Dacă da, de când? _____
- Nu. Dacă nu, ați avut depresie în trecut? _____

Aveți sau ați fost diagnosticat cu anxietate? Dacă da, ce vă face anxios?

Dacă aveți frici, care sunt ele? _____

Simțiți mânie sau furie? Dacă da, ce vă face furios sau mâniaș? _____

Cât de bine dormiți noaptea?

- Bine
- Nu bine

Câte ore, în medie, dormiți pe noapte? _____

De obicei adormiți cu ușurință sau nu? _____

De obicei vă treziți în timpul nopții sau nu? _____

Ați spune că de obicei dormiți adânc, mediu sau iepurește? _____

Care vă este calitatea viselor? Ați spune că, de obicei sunt plăcute sau sunt mai neplăcute, cu frici sau chiar cu coșmaruri? _____

Ați spune că, de obicei, vă treziți odihnit, energizat sau tot cam obosit? _____

Luați medicamente? Da Nu

Dacă da, pentru ce sunt? _____

Mergeți cumva la medic sau la un terapeut pentru vreun motiv anume?

- Da
- Nu

Dacă da, pentru ce? _____

Beți alcool? Dacă da, cât de des, cât de mult și ce fel de alcool?

Folosiți droguri cumva? Dacă da, ce fel și cât de des?

Fumați țigări? Dacă da, câte pe zi?

Ați spune că dieta vă este sănătoasă?

- Da
- Nu

Dacă nu, vă rog să explicați. _____

Practicați sport, exerciții fizice?

- Da
- Nu

Dacă da, cât de des și ce fel? _____

Practicați meditația?

- Da
- Nu

Dacă da, ce tehnici folosiți? _____

Aveți încredere în sinele propriu?

- Da
- Nu

În care aspecte ale d-voastră nu sunteți încrezător? _____

Ați spune că vă iubiți necondiționat sau că sunteți critic față de sine?

Dacă sunteți critic, despre ce anume sunteți critic la adresa d-voastră? _____

Cum v-ați descrie relațiile cu cei apropiați, în general frumoase sau conflictuale? _____

Ați avut experiențe traumatice în viață? Dacă da, enumerați vă rog tipul de traumă.

Cu toții avem gânduri și convingeri orientate către pozitivitate și gânduri și convingeri orientate către negativitate. Cele orientate către negativitate sunt gândurile și convingerile legate de griji, îndoieli, stres, frică, critică, blamare, regrete, furie, conflicte, obsesie, acuzare, mentalitatea de victimă, etc. Care ar fi procentul dintre gândurile și convingerile orientate către pozitivitate și gândurile și convingerile orientate către negativitate în gândurile d-voastră zilnică?

Deoarece în hipnoterapie lucrăm, în mare parte pe mintea subconștientă, care este descrisă ca fiind mintea sufletului, care sunt convingerile d-voastră despre viață și moarte? Unii oameni cred în existența unei surse a vieții, pe care unii o numesc Dumnezeu. Ce credeți despre acest lucru?

Unii cred în supraviețuirea conștiinței după moartea, în existența vieții de apoi. Ce credeți despre acest lucru?

Unii oameni cred că, ca și suflete, trăim o singură viață, alții cred că putem trăi multe vieți.

D-voastră ce credeți? _____

Ați avut vreodată vreo experiență neobișnuită, cum ar fi experiențe în apropierea morții (NDE), experiențe extracorporale (OBE), percepție extrasenzorială (ESP), amintiri ale unor vieți trecute

în copilărie, experiențe neobișnuite ca și copil, vise recurente sau coșmaruri recurente, vise neobișnuite, etc? Sau v-au spus cei din jur că ați făcut sau ați spus lucruri pe care nu vi le amintiți? _____

Mai aveți ceva relevant să- mi spuneți?

Ședința 1/ Tehnici folosite _____

Ședința 2/ Data _____

Îmbunătățiri _____

Tehnici folosite _____
