КРАТКИЙ МАРШРУТ

Начать со своих слов.

Можно отвечать кратко и пропускать вопросы. Это разбор опыта, не диагноз.

Имя / псевдоним

Дата

01 **Почему отношения закончились, или почему вы решили обратиться за помощью сейчас?**

02 **Какие болезненные ситуации или модели поведения повторялись снова и снова?**

03 **Что вы чувствовали рядом с ней? Чувствовали ли вы себя в безопасности, ценным, выбранным и поддержанным?**

04 **Какие ее слова, поступки, обещания или ложь ранили вас сильнее всего и продолжают влиять на вас?**

05 **Какие ваши потребности, просьбы и личные границы не были услышаны или уважены?**

Для длинных ответов используйте интерактивный HTML. Сохраните заполненный PDF отдельно.

КРАТКИЙ МАРШРУТ

Увидеть свои ориентиры.

Можно отвечать кратко и пропускать вопросы. Это разбор опыта, не диагноз.

Ответ «не было» или «не относится ко мне» допустим. Не обязательно соглашаться с предпосылкой вопроса.

06 **В какие моменты вы сомневались в собственной памяти, восприятии или адекватности? Что происходило?**

07 **Каков был реальный вклад каждого из вас в отношения? Укажите конкретные факты.**

08 **Что изменилось в вашей жизни, здоровье и самоощущении к лучшему и к худшему за время отношений?**

09 **Что удерживало вас в отношениях или мешает отпустить их сейчас? Зная все, что знаете сегодня, выбрали бы вы ее снова?**

10 **Чему вас научили эти отношения? Какие красные флаги, границы и собственные модели вы будете учитывать в будущем?**

Для длинных ответов используйте интерактивный HTML. Сохраните заполненный PDF отдельно.