

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Fecha De Hoy:

1. ¿Con que persona(s) se siente bien?

2. ¿Con que persona(s) se siente bien hablando por teléfono?

3. ¿Pertenece a algún grupo que lo/la haga sentir bien?

4. ¿Hay alguien a quien usted le haya hecho mejorar su vida (aunque sea un poquito)?

5. Después de pasar momentos difíciles, algunas personas se vuelven realmente sensibles y se identifican con los sentimientos de otras personas. ¿Cree que esto se aplica a usted?

6. Algunas personas salen a caminar o tienen una planta o una mascota. ¿Cómo pasa usted el tiempo con la naturaleza?

7. ¿Qué hace para mover su cuerpo?

8. La mayoría de nosotros sentimos muchas emociones diferentes todos los días. Piense en el día de hoy. ¿Qué ha pasado hoy para hacerte sentir....:
 - a) Enojado?
 - b) Asustado?
 - c) Triste?
 - d) Relajado?
 - e) y Emocionado?

9. Cuando se siente solo (pero no puede o no quiere conectarse con alguna persona), algunas personas hacen cosas como, Por ejemplo, cerrar los ojos y respirar, leer un libro, mirar al cielo o ver programas en la televisión. Si no hay otra persona cerca, ¿cómo puede aliviar su soledad?

10. Las necesidades básicas son comer, dormir, beber agua, encontrar refugio, interactuar con los demás, mantenerse saludable y limpio. ¿Qué necesidades básicas está logrando por sí mismo?

11. ¿Piense en un momento muy profundo y que se sintió muy bien? explique lo que lo hizo sentir de esa manera:

12. Los malos sentimientos (dolor, tristeza, miedo) son realmente útiles porque están tratando de protegernos o ayudarnos a comprender lo que está sucediendo. ¿Qué de bueno le está encontrando al tener estos malos sentimientos?

13. A algunas personas les gusta tocar instrumentos, silbar, cantar, bailar O aplaudir. El corazón también late a ese ritmo. ¿Qué sonido hace usted que tenga ritmo?