

בסולם מאחת עד עשר

כאשר אחד הוא המצב בו הבעיה עמה אתם מתמודדים הוא החמור ביותר, בעוד עשר הוא המצב הטוב ביותר, האופטימלי, ללא הבעיה.

למשל - חרדה:

1 הוא מצב בו החרדה בעוצמה הגבוהה ביותר בעוד 10 הוא מצב של שלווה ורוגע מלאים.

איפה אתם נמצאים?

אם אתם במקום נמוך ניתן לשאול:

- מה עוזר לכם להתמודד ולהמשיך לתפקד היום?
- מה ההבדל בין הספרה שבחרתם לספרה אחת מעלה או מטה?
- מדוע אתם במספר הזה ולא במספר נמוך יותר?
- מה יגרום לכם לעלות מספר או שניים?
- כשדברים יהיו טובים יותר איך זה יראה? למה תשימו לב?
- מה יתן לכם את הסימן שעליכם ספרה אחת מעלה?
- מה תעשו כשהמצב שלכם ישתפר בספרה אחת?

אם אתם במקום גבוה ניתן לשאול :

- מה עוזר לכם להיות במקום הזה?
- מה אתם יכולים לעשות שישאיר אותכם במקום הזה או יקדם אתכם ספרה או שתיים מעלה?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10