**3 RECURSOS DE COMPETÊNCIAS Script e Planilha**

Use esta técnica para desenvolver muitos recursos diferentes para os diferentes problemas que preocupam o paciente. O objetivo é tornar a vida cotidiana do paciente calma o suficiente para prosseguir no trabalho de trauma.

Diga: Qual é o problema (passado, presente ou futuro) em que você deseja se concentrar?

Diga: Ao pensar nessa situação agora, quão estressante é isso para você em uma escala de 0 a 10, onde 0 é nenhuma perturbação ou neutro e 10 é a perturbação mais alta que você pode imaginar?

SUD =

Diga: Com quais técnicas ou habilidades você precisa lidar melhor (questão do nome)?

Diga: Vamos determinar três técnicas (ou habilidades) específicas.

Habilidade # 1 2 3

Imagem

Corpo

Diga: Lembre-se de um momento em que você vivenciou (diga a # 1)

Existe uma imagem que representa isso?

Quando você se concentra na imagem, naquele momento específico, onde você sente o (diga a # 1) em seu corpo?

Pense em (diga # 1), na imagem e no sentimento do seu corpo e siga em frente.

Faça 3-7 séries de estimulações bilaterais (EBL) lentos.

Diga: O que você está percebendo?

Se o sentimento for positivo - faça outra série. Se o sentimento não mudou - faça outra série.

Diga: Vá com isso.

(Se mudar para um sentimento negativo, procure por outro recurso e comece do início com o nº 1)

Repita as etapas para os itens #2 e #3.

Diga: Pense nas três habilidades juntas (nomeie-os se necessário) e onde você os sente em seu corpo. Somente acene quando estiver em contato com os três sentimentos do corpo**.**

Quando o paciente acena com a cabeça, faça 3-7 EBLs lentas. (Use apenas técnicas / habilidades instaladas com sucesso)

Diga: Siga com isso.

Diga: Como você está sentindo seus recursos, revise o problema com o qual estamos trabalhando. Quão estressante é agora para você em uma escala de 0 a 10, onde 0 é nenhuma perturbação ou neutro e 10 é a maior perturbação que você pode imaginar?

SUD =