

WYKORZYSTANIE SKALI



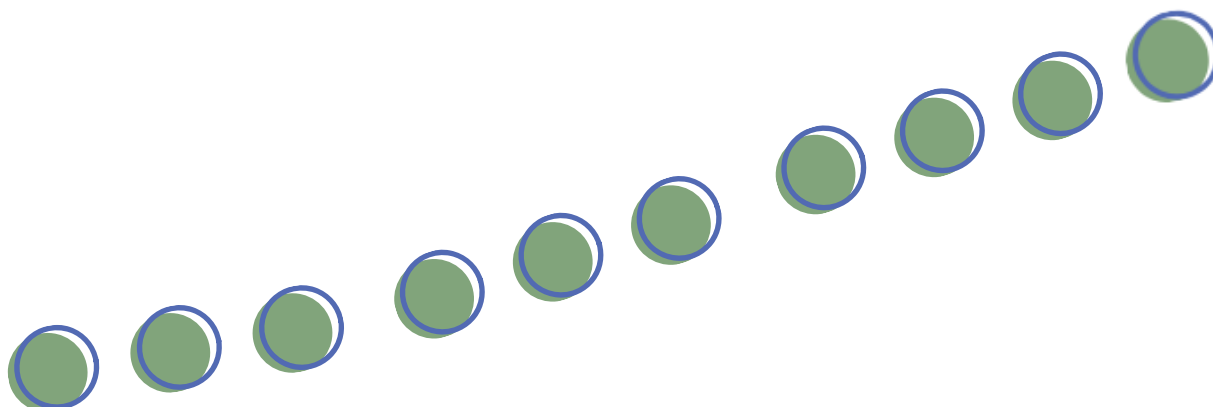
Wykorzystanie skali

Określanie na skali od 1 do 10 różnych zasobów, umiejętności, a następnie analizowanie odpowiedzi może być bardzo pomocne w zorientowaniu się, czy droga która podążamy jest właściwa oraz jak przedstawia się nasz portret psychologiczny jako osoby, która chce dokonać zmian. To pomoże dobrać odpowiedni do nas sposób działania. Skala jest też pomocna przy porównywaniu swoich przekonań, poziomu motywacji na poszczególnych etapach dążenia do celu.

Skale można wykorzystywać do sondowania poziomu różnych naszych zasobów. Jest prostą formą, ale daje też jasny komunikat, zmusza do określenia konkretnej cyfry, którą później możemy poddać refleksji. To również dodatkowy sposób by się zmotywować do działania, kiedy zastanowimy się, skąd taka liczba i co moglibyśmy zrobić by ją zwiększyć lub zmniejszyć w przypadku cech negatywnych.

Wykorzystanie skali - motywacja

W jakim stopniu jesteś gotowy na tą zmianę? (ocień na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 całkowitą gotowość).



Dlaczego nie wybrałeś mniejszej liczby? (lub, gdy osoba motywowana wybrała „1”, zadaj pytanie numer 2 odnośnie mniejszego kroku w kierunku zmiany, bądź też spytaj: Co byłoby potrzebne, aby „1” zmieniło się w „2”?).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

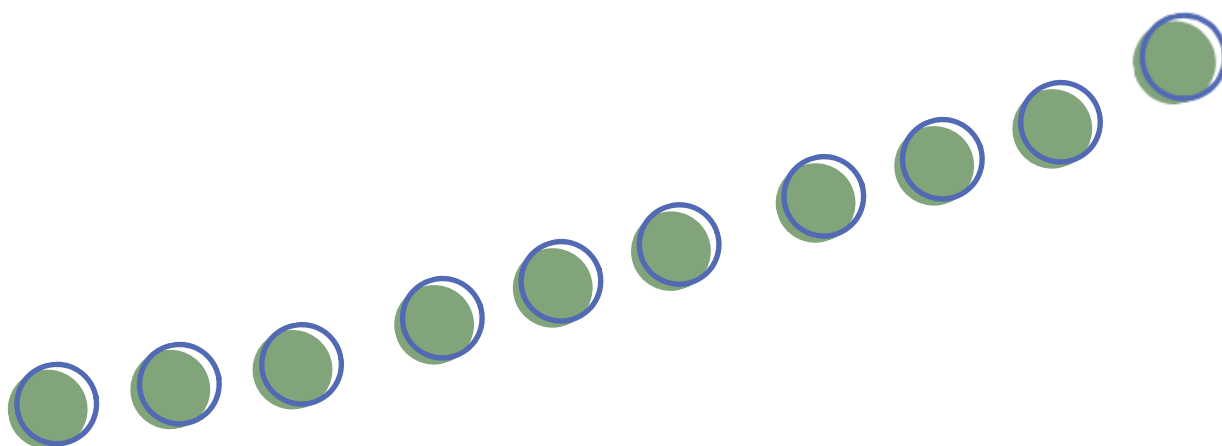
.....

.....

.....

Wykorzystanie skali - poczucie własnej skuteczności

- Określ na skali od 1- 10 jak oceniasz swoje szansę na osiągnięcie celu?



Dlaczego właśnie taką wartość wybrałaś? Dlaczego nie mniejszą?

.....
.....
.....
.....

Co musiałoby się wydarzyć żeby ta wartość była wyższa?

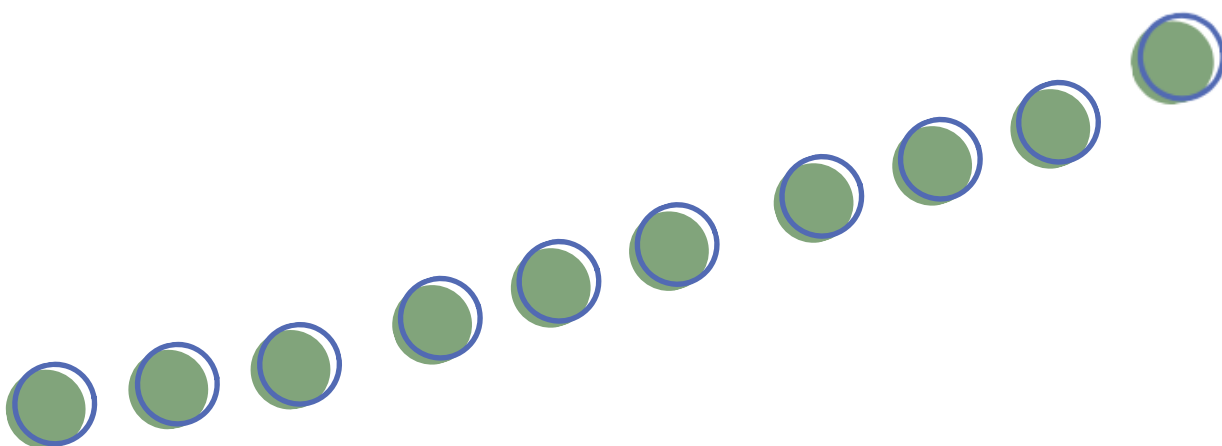
.....
.....
.....
.....

Co mogłabyś zrobić żeby ta wartość była wyższa?

.....
.....
.....
.....

Wykorzystanie skali - zewnątrzsterowność

Określ na skali na ile twoja waga i wygląd zależą od ciebie?



Gdzie upatrujesz źródło swoich problemów?

.....
.....
.....
.....

Kto, co jest odpowiedzialny/e za wzrost twojej wagi?

.....
.....
.....

Jakie są powody przyrostu twojej wagi?

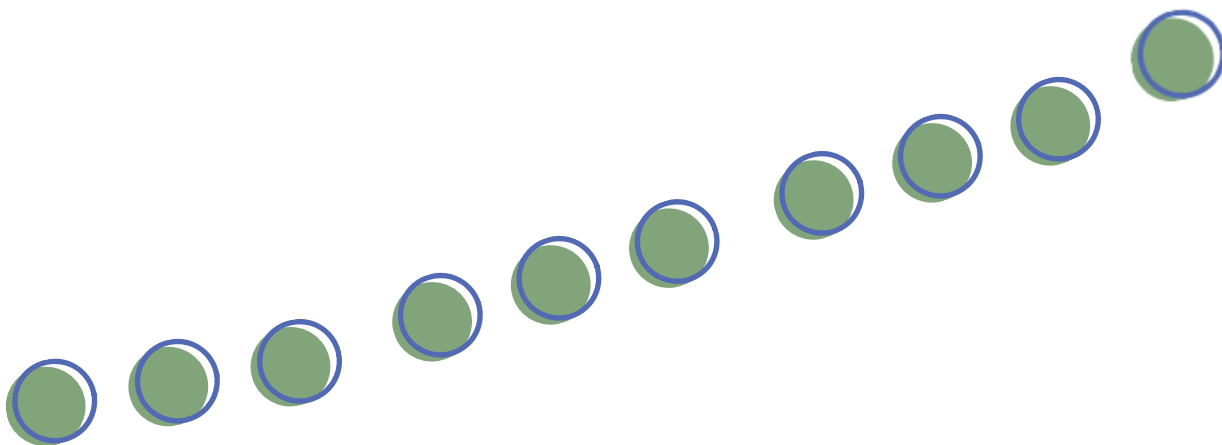
.....
.....
.....

Kto mógłby pomóc ci przy stracie kilogramów?

.....
.....
.....
.....

Wykorzystanie skali - radzenie sobie ze stresem

Oceń na skali od 1 - 10 poziom stresu w twoim codziennym życiu.



Dlaczego wybrałaś taką liczbę? A nie większą?

.....
.....
.....
.....

Jaki obszar najbardziej cię stresuje?

.....
.....

Od czego, od kogo zależy, że ocena twojego stresu jest na takim poziomie?

.....
.....

Co musiałoby się zdarzyć, żebyś poziom stresu oceniła na niższy?

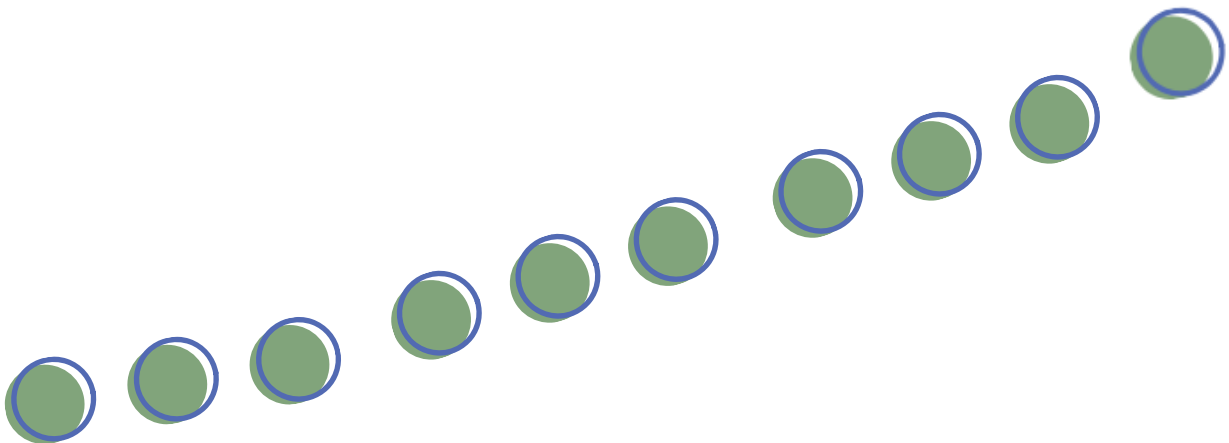
.....
.....
.....

Co sama mogłabyś zrobić, żeby obniżyć poziom stresu?

.....
.....
.....
.....

Wykorzystanie skali - hierarchia wartości

Określ na skali od 0- 10 jak bardzo ważne dla ciebie jest zrzucenie kilogramów?



Jakie wartości są dla ciebie w życiu ważne? Czy mają związek z twoim celem?

.....
.....
.....

Skąd taka właśnie wartość? Dlaczego nie wybrałaś mniejszej cyfry?

.....
.....
.....

Co by musiało się stać, żeby była wyższa?

.....
.....
.....
.....

