

ABLE



PSIHOTERAPIE

**Zice lumea că-s nebun dacă merg la psiholog.
Să zică...**

1. Ce este psihoterapia?

Un demers introspectiv cognitiv, comportamental și emoțional care te ajută să îți asumi și să preiei controlul propriei tale vieți.

2. Cum îmi aleg psihoterapeutul?

Prin recomandare...

3. Ce tehnică terapeutică mi se potrivește?

Orice tehnică atestată științific e mai bună decât depresia, anxietatea, fobia, sau o relație disfuncțională.

4. Ce este mai important?... Tehnica terapeutică sau Psihoterapeutul?

Psihoterapeutul.

5. Când este bine să apelezi la psihoterapie?

- Când simți că pierzi controlul vieții tale;
- Când te doare destul de tare;
- Când vrei să te dezvolți personal;
- Când ai primit recomandarea asta de la 3 prieteni, apropiați;

6. De ce funcționează psihoterapia?

- Pentru că poți fi TU și nimeni nu te va judeca;
- Pentru că vei înțelege Cine ești și de ce ești așa cum Ești;
- Pentru că vei fi călăuzit de un specialist în procesul schimbării tale;
- Pentru că (și asta depinde în primul rând de Tine) vei accepta conceptul de **efort conștient și continuu**.