訴苦 改 有甚麼問題需要我幫你解決的嗎

第二套 直接講事情

再問他當你發生這些事情的感受為何

第一套 IF回答沒有 就現在這樣

心情或狀態改一下

同儕 生理

不想告訴我也沒關係 (不想說還沒寫)ok

(我不太想透漏)

或許你可以直接告訴我你現在的感受

主要從感受狀態繼續探討下去

焦慮ok 4

憂鬱ok 4 2周以上算嚴重

躁鬱ok 4

強迫ok 2

一般恐慌 3

社交恐慌 7

有幫助還沒寫 Ok

判斷時間未做 ok

給完建議都沒用怎麼辦?

NLP ok

解釋次感元

我們之所以會對不同的事物有不同的感受、

對於不同的內在影像、聲音感受到不同情緒，

諸如信任、愛、有信心、勇氣或是它們的反面情緒，

都來自於大腦中的一個奇妙特質-次感元( Sub-modality )。

其中我們相對比較常用的三種次感元 (Sub-modalities)包含：

內視覺的次感元：光暗、顏色、距離、大小、清晰度、位置、動或靜畫面等。

內聽覺的次感元：音量、聲調、聲音來源方向、距離、清晰度、位置、快慢等。

內觸覺的次感元：位置、重量、範圍、溫度、頻率、形狀等。