

THE THERAPIST GUIDE המדריך למטפל:

1. בוא נבחר "קלף חוויות" ונחליט במה נתמקד במסע שלך היום. (כאשר המטפל והמטופל עוברים יחד על הקלפים, המטפל יכול להציע מטרה להתמקד בה, המבוססת על העבודה שנעשתה לפני השימוש במשחק – לקיחת היסטוריה ממוקדת והכנת תכנית עבודה. אם המטופל רוצה לעבוד על אירועים שחווה לאחרונה, על המטפל להשתמש בטכניקת FLOAT BACK- לאתר חוויות מן העבר הקשורות לבעיה הנוכחית של המטופל.
 2. דמיון את החלק הרע / קשה ביותר של החוויה בראשך, וצייר זאת על לוח הציור.
 3. הסתכל בציור שלך, חשוב על הזמן בו חווית את החוויה ותבחר איזה כרטיס מערימת ה"מחשבות השליליות" שמתאים למה שאתה חושב על עצמך כשאתה רואה את התמונה. (על המטפל לומר למטופל, שהוא יכול לבחור כרטיס ריק וליצור בעצמו את המחשבה השלילית, אם אין אף כרטיס בערימה שמתאים לו).
 4. עכשיו בחר כרטיס מערימת ה"מחשבות החיוביות" שמתאים למה שהיית רוצה לחשוב / להאמין על עצמך. (על המטפל לומר למטופל שהוא יכול לבחור כרטיס ריק וליצור בעצמו את המחשבה החיובית אם אין אף כרטיס בערימה שמתאים לו).
 5. עד כמה המחשבות החיוביות מרגישות נכונות ואמיתיות בשבילך בין 1 (לגמרי לא נכון) ועד 7 (לגמרי נכון)? הרם את ה"חוגה" ובחר את המספר המתאים לך.
 6. הסתכל בתמונה שלך שציירת ותגיד את המחשבות השליליות מהכרטיסיות שבחרת, בקול רם. עבור על כרטיסיות הרגשות ותבחר כרטיסיות שמראות איך אתה מרגיש עכשיו בזמן שאתה חושב על אותה תקופה. (על המטפל לומר למטופל שהוא יכול לבחור כרטיס ריק וליצור בעצמו את כרטיס הרגש אם אין אף כרטיס בערימה שמתאים לו).
 7. עכשיו הבט בתמונה שלך, במחשבות השליליות, בכרטיסי הרגשות וחשוב על אותו אירוע / תקופה. עד כמה האירוע מפריע לך עכשיו בסולם של 0 (לא מפריע כלל) ועד 10 (מפריע מאד)? הרם את ה"חוגה" והעבר זאת למספר המתאים.
 8. השתמש ב"חפשן הרגשות" על מנת למצוא איפה אתה מרגיש את זה בגוף.
 9. כעת אתה על האי ואנחנו נשאר שם זמן מה... קח את התמונה, המחשבות השליליות, ושים לב איפה הרגשת את הגוף שלך ו"עקוב אחר האצבע שלי". (בשלב זה המטפל מתחיל את הגירוי הביולטראלי. המטפל יכול להחליף את שיטת הגירוי – גירוי אודיטורי, שימוש במכשיר וכו' על פי רצונו). בין הסטים על המטפל לומר – קח נשימה עמוקה ואמור לי למה אתה שם לב, כל מחשבה, הרגשה או תחושה בגוף שלך. אתה יכול להשתמש במילים שלך, בכרטיסי המחשבות, בלוח הציור או בכל דבר אחר שאתה רוצה. (כאשר אין שינוי למשך שני סטים רצופים, הרם את לוח הציור ושאל את המטופל למה הוא שם לב עכשיו? אם אין שינוי עבור למשבצת מספר 10).
 10. כשאתה חושב על התמונה הראשונה אותה ציירת, עד כמה האירוע מפריע לך עכשיו בסולם של 0 (לא מפריע כלל) ועד 10 (מפריע מאד)? הרם את ה"חוגה" והעבר זאת למספר המתאים.
- * אם המספר גבוה מ-1, חזור למשבצת מספר 9.
- * אם המספר הוא 1 או 0 עבור למשבצת מס' 11.
- * אם המספר אינו 1 וזה הזמן לסיים את הפגישה, עבור למשבצת מס' 13,

ושם נתחיל בפעם הבאה כשנשחק.
*אם עברת למשבצת מס' 13, השלם את משבצות 14 ו-15.

11. קח את כרטיסי המחשבות החיוביות שבחרת, קרא אותם בקול ותראה עד כמה הם מרגישים לך נכונים ואמיתיים. 1 (לגמרי לא נכון) ועד 7 לגמרי נכון. הרם את ה"חוגה" וכוון אותה למספר המתאים. (המטפל יעשה גירוי בילטרלי – אינסטלציית האמונה החיובית, וימשיך בתהליך עד שזה לא יהיה אדפטיבי. אם הציון הוא פחות מ-6, זהה מה האמונה החוסמת ויש לעשות עליה עיבוד נוסף. כאשר ה VOC הופך ל 6 או 7 - עבור למשבצת מספר 12.
12. סרוק את גופך מהקדקוד ועד כפות הרגליים ואמור לי אם הרגשת נוקשות או תחושה מוזרה בגוף. (המטפל יתחיל בגירוי בילטרלי על מנת להוריד אי נוחות או לחזק תחושה חיובית.) עבור למשבצת מס' 13.
13. הרם את כרטיס "מקום בטוח / מקום רגוע" ובוא נלך יחד למקום הבטוח / רגוע שלך. (המטפל יבצע את חיזוק המקום הבטוח על ידי סטים קצרים ואיטיים של גירוי בילטרלי.)
14. עשית עבודה נהדרת במסע שלך, כל הכבוד. איך אתה מרגיש? מה למדת? מה הדבר הטוב ביותר שאתה יכול להגיד על עצמך כעת?
15. הגעת לחוף! עבודה נהדרת! האם תרצה להשאיר מחשבות שליליות שעבדנו עליהם היום איתי, כדי שלא תצטרך לקחת אותם איתך? (המטפל ייצור מקום בטוח עבור המטופל, שבו הוא יכול לשים את המחשבות השליליות מהמסע).