

PROTOCOLO BIENESTAR- 1

MÉTODO SHEC

PASO 1

Situación desbordante
a trabajar.

Emoción
Testar
Donde la siente
Puntuación

PASO 2

Guardar esta situación en una caja y dejarla cerrada al lado

PASO 3

Identificar y probar un Enfoque Positivo de bienestar

PASO 4

Complete 5 series de bienestar con 3 pestañeos cada una
Acabar con una respiración profunda

PASO 5

Pedirle al paciente que abra la caja y mire, piense nuevamente sobre la
memoria difícil y ver si hay cambios.

PASO 6

Repetir paso 4 y 5