

PROTOCOLO BIENESTAR- 3

MÉTODO SHEC

- PASO 1** Situación desbordante . Ya la hemos trabajado con el paciente. Ya hemos hecho sesiones con él.
- 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 pestaños 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

PROTOCOLO BIENESTAR- 3

MÉTODO SHEC

- PASO 7** Vovemos a la situación que estamos trabajando y realizamos NUDOS en cada lado
- PASO 8** Vovemos a guadar la situación en la caja
- PASO 9** Pedimos que se visualice consiguiendo su objetivo. Ha de ser real.
- PASO 10** Complete 5 series de bienestar con 3 pestaños cada una
unavvisualizandose con objetivo cumplido.
Acabar con una respiración profunda
- PASO 11** Pedirle al paciente que abra la caja y mire, piense nuevamente sobre la memoria difícil y ver si hay cambios.