

Checklist de Problemas

PROBLEMA	GRAU DE INTERFERÊNCIA			
	Nenhuma	Pequena	Moderada	Grande
Área da vida: <u>SAÚDE</u>				
Dificuldade para dormir				
Problemas com o peso				
Sentir-se fisicamente cansado(a) ou fraco(a)				
Problemas estomacais				
Problemas físicos crônicos				
Dificuldade para se levantar da cama de manhã				
Dieta / alimentação inadequada				
Área da vida: <u>FINANÇAS</u>				
Dificuldade para equilibrar o orçamento				
Dinheiro insuficiente para as necessidades básicas				
Dívidas que se acumulam				
Despesas inesperadas				
Pouco dinheiro para hobbies e atividades de lazer				
Não ter uma fonte de renda estável				
Muitos dependentes financeiros				
Área da vida: <u>MORADIA</u>				
Má vizinhança				
Moradia muito longe do trabalho ou escola				
Moradia muito pequena				
Condições desagradáveis de moradia				
Moradia com necessidade de reparos				
Relação ruim com o síndico ou proprietário				
Área da vida: <u>TRABALHO</u>				
Trabalho monótono e chato				
Relações pobres com o chefe ou supervisor				
Estar sendo colocado sob forte estresse				
Querer um trabalho ou carreira diferente				
Precisar de mais qualificação ou experiência				
Medo de perder o emprego				
Não se dar bem com os colegas de trabalho				
Desemprego ou subemprego				
Vivenciando assédio moral e/ou sexual				
Necessidade de maior liberdade no trabalho				

PROBLEMA	GRAU DE INTERFERÊNCIA			
	Nenhuma	Pequena	Moderada	Grande
Área da vida: SAÚDE PSICOLÓGICA				
Ter algum tipo de mau hábito				
Problemas religiosos				
Problemas com autoridade				
Demandas ou objetivos mutuamente excludentes				
Obsessão com objetivos distantes ou inatingíveis				
Falta de motivação				
Sentir-se deprimido(a)				
Sentir-se ansioso(a)				
Sentir-se nervoso(a)				
Sentir-se bloqueado(a) para conquistar objetivos				
Sentir-se com raiva frequentemente				
Suas preocupações ocupam muito tempo do seu dia				
Sentindo-se desesperançoso quanto a seu futuro				
Área da vida: LAZER				
Não se divertir o suficiente				
Inaptidão para esporte ou jogos				
Pouco tempo para o lazer				
Pouco tempo para apreciar arte ou cultura				
Pouco tempo para aproveitar a natureza				
Querer viajar				
Precisar de férias				
Inabilidade de pensar em algo divertido para fazer				
Área da vida: RELACIONAMENTOS SOCIAIS				
Timidez ou vergonha				
Não ter muitos amigos				
Pouco contato romântico				
Sentir-se sozinho(a)				
Não se dar bem com algumas pessoas				
Relacionamento amoroso problemático				
Sentir-se isolado(a), deixado(a) de lado				
Falta de amor e afeição				
Vulnerabilidade a críticas				
Querer mais proximidade com as pessoas				
Não ser entendido(a) por outros				
Não saber como conversar				
Não encontrar o(a) parceiro(a) ideal				

PROBLEMA	GRAU DE INTERFERÊNCIA			
	Nenhuma	Pequena	Moderada	Grande
Área da vida: FAMÍLIA				
Sentir-se rejeitado(a) pela família				
Discórdia com o(a) parceiro(a) em casa				
Não se dar bem com um ou mais filhos				
Sentir-se preso(a) em uma situação familiar dolorosa				
Insegurança e medo de perder o(a) parceiro(a)				
Inabilidade para ser aberto(a) e honesto(a) com os membros da família				
Desejo de contato sexual com alguém que não seja o(a) parceiro(a)				
Conflito com os pais				
Ter interesses diferentes dos do(a) parceiro(a)				
Interferência dos parentes				
Rompimento do casamento ou relacionamento				
Filhos com problemas na escola				
Membro da família doente				
Brigas e discussões frequentes em casa				
Raiva ou ressentimento em relação ao(à) parceiro(a)				
Irritação com hábitos dos membros da família				
Preocupação com membros da família				

Outros

Se situações em especial, não listadas acima, interferem com a sua vida moderadamente ou em grande proporção, escreva-as aqui.

Agora revise seu *checklist* e descubra qual categoria geral causa maior interferência em sua vida. Dentro dessa área, escolha uma das situações que você elencou como causadora de moderada ou grande interferência.

Descreva a situação em termos de quem, o que, onde, quando, como e por que, irá ajudá-lo(a) a entender melhor o seu problema. Também irá ajudá-lo(a) a desvendar muitos detalhes que talvez você não fosse considerar. Leve o tempo que precisar. Descrever os detalhes de seus comportamentos e sentimentos e o que você quer, também é importante, porque essa informação fornece pistas para gerar soluções depois.