

שאלות של מאמנים ומאומנים

שאלות של מאמנים:

1. המאמנת שלי ואני סיכמנו שהיא תתקשר אלי כל יום בשעה קבועה, אך היא לא עומדת בהתחייבותה. מה עלי לעשות?
2. המאמנת שלי ממשיכה לבקש ממני עזרה, אך כשאני נותנת לה הצעות, או שהיא מתגוננת ומסבירה מדוע היא לא יכולה לעשות זאת, או שהיא אומרת שתעשה ואינה עושה. מה עלי לעשות?
3. המאמנת שלי לא יכולה להשיג יותר משלושה ימים רצופים של הימנעות. מה אני יכולה לעשות?
4. המאמנת שלי אומרת לי שהיא בהימנעות. על פי כן, היא נשארת במשקל גוף גבוה, לעיתים אפילו מעלה במשקל. מה אני יכולה לעשות?
5. אני רואה כי למאמנת שלי יש הרבה סוגיות לא פתורות, אך כשאני מעלה אותן, היא מכחישה אותן. מה אני יכולה לעשות?
6. החיים שלי בבאלגן כרגע, ופשוט אין לי מספיק זמן ואנרגיה לעבוד איתה באופן יסודי. מה עלי לעשות?
7. אני בנפילה. האם אני עדיין מאמנת טובה?
8. המאמנת שלי הפסיקה לגמרי להתקשר אלי, בלי "סגירה" (closure). מה אני יכולה לעשות?

שאלות של מאומנים:

1. המאמנת שלי ואני קבענו זמן קבוע שאתקשר אליה, אבל פעם או פעמיים בשבוע היא בבית ואני מרגישה נטושה. מה אני יכולה לעשות?
2. המאמנת שלי נמצאת בנפילה ולא יכולה לעזור לי להגיע להימנעות. מה אני יכולה לעשות?
3. יש לי סוגיה חדשה לעבוד עליה, אבל המאמנת שלי לא מבינה, ולכן היא לא מסוגלת לעזור לי להתמודד עם זה. מה עלי לעשות?
4. אני מרגישה אבודה בעבודת הצעדים, אבל למאמנת שלי אכפת רק מה אני אוכלת.
5. מה אני יכולה לעשות?
6. נמאס לי מהסיסמאות שהמאמנת שלי נותנת לי לכל דבר כמו: "רק להיום", "תמסרי לאלוהים" וכו'. אני רוצה שהיא ממש תוביל אותי לעבוד ולפתור את הבעיה. מה אני יכולה לעשות?
7. אומרים: "מצאי מישהי שיש לה מה שאת מחפשת", מה זה אומר בדיוק ואיך אני יכולה לעשות זאת?