

## Αυθεντικές ερωτήσεις

Τα συμπεράσματα που θα προκύψουν από την συμπλήρωση των παρακάτω ερωτήσεων, θα συμβουλέψουν την υπάρχουσα οπτική που έχεις διαμορφώσει για το θέμα του πόνου, με προσωπικά βιώματικές και έγκυρες αναφορές.

## Γνωρίζοντας τον Πόνο

1. Πότε πόνεσες περισσότερο στη ζωή σου και με ποια αφορμή;
2. Τι είναι αυτό που έχει καταφέρει να σε πονέσει περισσότερο;
3. Ποια είναι η πρώτη ενέργεια που κάνεις για να αντιμετωπίσεις έναν πόνο;
4. Μετά από την έκθεση στο πόνο, τι έχεις ανακαλύψει ως αποτελεσματική θεραπεία;
5. Πως εσύ προξενείς αποτελεσματικότερα πόνο στους άλλους;
6. Ποια μορφή πόνου πιστεύεις ότι διαχειρίζεσαι περισσότερο εύκολα;
7. Ποια μορφή πόνου πιστεύεις ότι διαχειρίζεσαι περισσότερο δύσκολα;
8. Για ποια ουλή του σώματος σου, θα αποκάλυπτες δυσκολότερα το γεγονός που την προξένησε;
9. Ποιο ήταν το μεγαλύτερο τραύμα που δέχτηκε ποτέ η θέληση σου, και τι σου το προξένησε;
10. Πως θα μπορούσες να διδαχθείς το μάθημα του πόνου, χωρίς να πονέσεις;