Протокол сессии ЭОТ

Клиент | Дата | Сессия №

1. Краткий контекст

С чем пришел клиент, ключевые события.

2. Ведущие темы и аффекты

Названные в сессии темы, чувства, телесные реакции.

3. Образ эмоции

Образ клиента его словами и где он в теле.

4. Убеждение и фиксация

Какое убеждение держит эмоцию, как осторожная гипотеза.

5. Трансформация образа

Какой прием применили и что стало с образом и состоянием.

6. Присвоение и проверка

Новое состояние, отклик тела и проверка в реальной ситуации.

7. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

8. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

9. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

10. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии ЭОТ: образец заполнения

Клиент Анна, 34 (вымышленная) | Дата 12.11 | Сессия № 4

1. Краткий контекст

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит.

2. Ведущие темы и аффекты

Тревога → «сжимается в груди перед планеркой».

3. Образ эмоции

«Холодный тяжелый камень» → в центре груди.

4. Убеждение и фиксация

«Я должна быть безупречной, иначе выгонят» → связано с камнем.

5. Трансформация образа

Созерцание → камень теплеет, становится гладкой галькой, «дышать легче».

6. Присвоение и проверка

Представила планерку → **в груди просторнее**, сжатия почти нет.

7. Договоренности и домашняя работа

Образ гальки → 2 минуты утром и перед планеркой, отмечать, что в груди.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Проверить, держится ли новый образ, вернуться к **убеждению о безупречности**.