

DESCRIPTION HOW TO FILL IN THE "INTAKE FORM" FOR A RTT SESSION HUR DU FYLLER I FORMULÄRET "INTAKE FORM" INFÖR EN RTT SESSION

This description is first in english and at the end also in swedish.

A session begins with you filling in the "intake form".

You fill in the boxes in as much detail as you can.

We work with beliefs, our personal truths, and beliefs can be expressed in language. When you fill in the form, it is written language.

1. So describe the problem in as great detail as possible,
2. and then what triggers it. What times, occasions, thoughts, emotional states, social contexts, etc, that you are experiencing the problem.
3. Briefly about your childhood. Family constellation. If you experienced traumatic events.
4. **and 5. Then come the really important boxes, the last two, namely "What You Want "and "Life Without The Problem ".**

Here I want you to be as imaginative and descriptive as you can! Be rich in descriptive language and describe with empathy and feeling both **what you want** (if you could have anything you want out of the session, what would it be??), but first and foremost how good your **life is without the problem**. Positive and inspiring, forward-looking.

Why life is better without the problem? Try to see this story as a completely new starting point for your life, and freed from today's problems, and as you **Want it to be**.

The reason why this is important is that I will make an audio recording for you that you will listen to for 21 days to really encode new beliefs neurologically that lead to new desired behaviors. The basis for the transformation are the images, the expressions and words you use here. So describe as good and vivid as you can.

We go through the form before the session.

You need to set aside at least 2 hours for a session. It may take longer, but also shorter.

You can write your answers to me in a separate document if you want and send on mail, itoilinks@outlook.com, or on messenger.

On a scale from 1-10, how motivated are you to make a change? How motivated can you get?

Good luck!

En session går till som så att du först fyller i
Denna sk. Intake form.

Du fyller i rutorna så utförligt du kan.

Vi jobbar med övertygelser, våra "sanningar" och övertygelser kan uttryckas i språk. När du fyller i formuläret är det ju skriftspråk.

1. Så beskriv problemet så detaljerat som möjligt
2. och vad som triggat det, vilka tidpunkter, tillfällen, tankar, känslotillstånd, sociala sammanhang osv som du upplever problemet.
3. Kort om din barndom. Familjebild. Eventuella traumatiska händelser.
4. Sen kommer de **riktigt viktiga rutorna, de två sista**, nämligen

"Vad Du Vill ha" och "Livet Utan Problemet".

Här vill jag att du är så fantasifull och beskrivande du kan! Slösa med språket och beskriv med inlevelse och känsla dels vad du vill ha ut av sessionen **om du får precis det du önskar** men framförallt **hur bra ditt liv är utan problemet**. Positivt och inspirerande, framåtblickande.

Varför livet är bättre utan problemet? Försök se beskrivningen som en helt ny utgångspunkt för ditt liv helt frikopplat och befriat från dagens problem och som du **vill att det ser ut**.

Anledningen till att detta är viktigt är att jag ska göra en ljudinspelning till dig som du ska lyssna på i 21 dagar för att verkligen koda in nya övertygelser neurologiskt som leder till nya önskade beteenden. Basen för transformationen är de bilder, uttryck och ord du beskriver och använder här. Så var noggrann.

Vi går igenom formuläret innan sessionen.

Slutligen - På en skala 1-10, hur motiverad är du att göra något åt ditt problem? Hur motiverad kan du bli?

Du behöver avsätta åtminstone 2 timmar till en session. Det kan ta längre, men också kortare tid.

Du kan skriva svaren i ett eget dokument och skicka via mail, itoilinks@outlook.com, eller på messenger.

Lycka till!