

Terapi Süreci Değerlendirme Formu

1. Psikolojik zorluklarım genellikle aşağıdaki durumlarda ve ortamlarda ortaya çıkıyor?

- Durumlar:

- Ortamlar:

2. Terapi sürecinde bu zorluklarla baş etmede öğrendiğim en değerli şeyler:

-
-
-
-
-
-
-

3. Terapi sürecinde öğrendiklerim arasında en fazla benimsediğim teknikler:

-
-
-
-
-
-
-

4. Tekrar zorluk yaşamaya başladığımı gösteren işaretler neler olabilir?

- İçsel işaretler:

- Dışsal İşaretler:

5. Bu işaretlerle nasıl başa çıkabilirim?

-
-
-
-
-
-
-

6. Tekrar zorluk yaşamaya başlarsam aşağıdakileri yaptığımda kendime yardımcı olabilirim:

7. Hayatıma anlam veren deęerlerim ve ilkelerim:

Benim için önemli olan alanlar	Bu alanda hangi ilkelerimi hayata geçirebilirim						
İşim							
Ailem							
Arkadaşlarım							
Hobilerim							
İnancım / İdeolojim							
Sosyal sorumluluklarım							
Özel hayatım							
Sağlığım							
Kişisel gelişimim (eğitim, kurs vs)							
Dięer (.....)							
Dięer (.....)							