

ALİŖTIRMA: Bir Eylem Planı Yapmak

Deęiřtirmek istediğiniz bir sorunu belirleyin ve Alıştırma Formu 10.2'nin üşt kısmına yazın. Eylem Planı'nı olabildiğince ayrıntılı bir şekilde tamamlayın. Bařlamak için bir zaman belirleyin; planınızı tamamlamanıza engel olacak sorunları belirleyin; ortaya çıkabilecek sorunlar için başa çıkma yöntemleri geliştirin ve gösterdiğiniz ilerlemenin yazılı olarak kaydını tutun. Deęiřtirmek istediğiniz diğer sorun yaşadığınız alanlar için başka Eylem Planları doldurun (Alıştırma Formu 10.2'nin ek kopyalarını Ekler bölümünde bulabilirsiniz).

ALİŖTIRMA FORMU 10.2. Eylem Planı

HEDEF: _____

Atılacak Adımlar	Bařlama Zamanı	Olası Sorunlar	Bu Sorunları Çözmek için Yöntemler	İlerleme Raporu

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.