

ALİŖTIRMA: Hedef Koymak

AlıŖtırma formu 5.1'e, bu kitapta öğretilen becerileri öğrendikten sonra ruh halinizde ya da hayatınızda gerçekleşmesini istediğiniz iki değişimi yazın. Yazdığınız her hedef gözlemleyebileceğiniz ya da ölçebileceğiniz (ruh hali ya da davranış değişimi) bir hedef olmalıdır. Eđer birden fazla hedefiniz varsa, bu alıŖtırma formuna sığdırmaya çalışabilir ya da başka bir kağıt üzerinde devam edebilirsiniz.

ALİŖTIRMA FORMU 5.1. Hedef Koymak

1. _____

2. _____

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