

ALİŖTIRMA: Bana Ne Yardımcı Olacak?

Alıştırma Formu 5.3'e; hedefinize ulaşmanıza yardım edecek kendinizle ilgili özelliklerinizi, güçlü yanlarınızı, deneyimlerinizi ve değerlerinizi yazın. Geçmiřteki başarılarınızı ve üstesinden geldiğiniz engelleri, size zor zamanlarınızda yardımcı olan mizah duygusu gibi olumlu özelliklerinizi, manevi inançlarınızı, yeni beceriler öğrenme hevesinizi, sizi destekleyen insanları, fiziksel sağlık ve dayanıklılığınızı, ya da hedefinize ulaşmakla ilgili azim ve motivasyonunuzu aklınıza getirin. Alıştırma Formu 5.1 ve 5.2'ye, yazdığınız hedeflerinize ulaşmanıza yardım edecek aklınıza gelen her şeyi yazın.

ALİŖTIRMA FORMU 5.3. Hedeflerime Ulařmam için Bana Ne Yardımcı Olacak?

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