

ALİŖTIRMA FORMU 16.2. Nüks Etme Riskini Azaltmak için Planım

1. Benim için yüksek risk taşıyan durumlar:

2. Erken uyarı işaretlerim:

Ruh hallerimi düzenli olarak ölçüyorum (örn. aylık). Uyarı işareti veren puanım: _____

3. Eylem Planım (fikir almak için Alıştırma Formu 16.1'i gözden geçir):

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