

Vodič za samoterapiju

Razmisli o proteklom tjednu(ima):

Koje su se pozitivne stvari dogodile? Što su ta iskustva značila za mene? Što govore o meni? Što je moja zasluga?

Koji su se problemi pojavili? Ako nisu riješeni, što trebam učiniti?

Jesam li provodio samostalni rad? Što bi moglo stajati na putu provođenja samostalnog rada ovaj tjedan?

Razmisli:

Kako se želim osjećati za tjedan dana? Što trebam poduzeti kako bi se to dogodilo?

Koje ciljeve imam za ovaj tjedan? Koje korake trebam poduzeti?

Koje bi se prepreke bi se mogle ispriječiti? Trebam li razmotriti:

- Rješavanje radnih listova?
- Planiranje brige o sebi, uživanja ili društvenih aktivnosti?
- Čitanje bilješki s terapije?
- Vježbanje vještina kao što je mindfulness?
- Vođenje evidencije zasluga ili popisa pozitivnih iskustava?