

# Terapi Hedefleri

Terapinin başlangıcında, tedavi hedefleriniz hakkında düşünmeniz önemlidir. Bu çalışma sayfasını kaydedin, böylece ilerledikçe sık sık başvurabilirsiniz. Hedeflerinizi gözden geçirmek, ilerlemeyi ölçmenize ve tedavi boyunca yolunuzdan sapmamanıza yardımcı olacaktır.

**Terapiye girmenize neden olan sorun(lar)ı tanımlayın.**

**Siz uyurken tüm sorunlarınızın çözüldüğünü hayal edin. Uyandığınızda her şeyin daha iyi olduğunu nasıl anlayacaksınız? Hangi spesifik değişiklikleri fark edersiniz?**

# Terapi Hedefleri

Terapi sırasında üzerinde çalışmak istediğiniz üç genel hedef nedir?

**Örnek:** "Partnerimle olan ilişkiyi iyileştirmek."

1.

2.

3.

Yukarıda listelenen hedeflerin her biri için, terapiyi tamamladıktan sonra hayatınızın nasıl farklı olacağını özellikle açıklayın.

**Örnek:** "Partnerim ve ben sorunlarımız hakkında iletişim kuracağız. Birbirimize kızdığımızda, büyük kavgalar olmadan bunu nasıl atlatacağımızı bileceğiz."

1.

2.

3.