

Formularz 4.1. Cele terapii

Najważniejsze problemy Jakie problemy powodują w twoim życiu emocje (np. smutek, lęk, poczucie winy, złość)?	Konkretne cele Jakie cele pozwolą rozwiązać problem? Jak poznasz, że cel został osiągnięty (co będziesz / czego nie będziesz wtedy robić)?	Kroki konieczne do osiągnięcia celu Rozbij cel na kilka mniejszych kroków, aby łatwiej było ustalić, od czego zacząć pracę nad jego realizacją.
Problem	Cel 1	Krok 1 Krok 2 Krok 3 Krok 4
Problem	Cel 2	Krok 1 Krok 2 Krok 3 Krok 4