

التحضير لجلسة العلاج

PREPARING FOR A THERAPY SESSION

- ما الذي تحدثنا عنه في الجلسة السابقة وكان مهمًا بالنسبة لي؟ وما مدى تصديقي لما دَوَّنته في ملاحظاتي العلاجية؟
- كيف كان مزاجي هذا الأسبوع مقارنةً بالأسابيع الماضية؟
- ما هي التجارب الإيجابية التي مررت بها هذا الأسبوع؟ ما الذي تعلمته من هذه التجارب؟
- وماذا تخبرني هذه التجارب عن نفسي؟
- هل حدث شيء آخر خلال هذا الأسبوع ومن المهم أن أخبر معالجي به؟
- ما هي أهدافي لهذه الجلسة؟ فكّر في عنوان مختصر لكل هدف (مثلًا: التواصل أكثر مع الآخرين، إنجاز المزيد من المهام المنزلية، التركيز بشكل أفضل في العمل).
- ماذا أنجزت من خطة العمل؟ (إذا لم أنجز بعض المهام، ما الذي منعني؟) وما الذي تعلمته من ذلك؟