

جلسة العلاج الذاتي
SELF-THERAPY SESSION

فكر في الأسبوع (أو الأسابيع) الماضية:

■ ما الأشياء الإيجابية التي حدثت لي؟ وماذا تعني هذه التجارب بالنسبة لي؟ وما الأمور التي أستحق أن أثني على نفسي بسببها؟

■ ما المشكلات التي واجهتها؟ وإذا لم تكن هذه المشكلات قد حُلَّت، فما الذي أحتاج إلى فعله حيالها؟

■ هل نفذت خطة العمل؟ إذا لم أنفذها، ما هي الأمور التي يمكن أن تعيق تنفيذها خلال هذا الأسبوع؟

التطلع إلى الأمام:

• ما هو الشعور الذي أتمنى أن أشعر به بحلول هذا الوقت من الأسبوع المقبل؟ ما الذي يجب أن أفعله لتحقيق ذلك؟

• ما أهدافي لهذا الأسبوع؟ وما الخطوات التي عليّ اتخاذها لتحقيق هذه الأهداف؟

• ما المشكلات أو العقبات التي قد تعترض طريقي؟ هل من المفيد التفكير في:

• استخدام أوراق العمل؟

• جدولة أنشطة ممتعة، أو أنشطة أشعر من خلالها بالإنجاز أو العناية بالذات

أو أنشطة اجتماعية؟

• قراءة الملاحظات العلاجية؟

• ممارسة مهارات مثل اليقظة الذهنية؟

• الاحتفاظ بقائمة الإنجازات أو التجارب الإيجابية؟

• ما الذي ينبغي عليّ القيام به؟