

دليل الجلسات التعزيزية
GUIDE TO BOOSTER SESSIONS

- 1- خطّط مسبقًا لجلساتك التعزيزية، حدّد لها مواعيد واضحة (إن أمكن)، واتصل لتأكيد الموعد.
- 2- حتى لو كنت تشعر بأنك ما زلت تحافظ على التحسّن والتقدم الذي أحرزته، فكّر في الحضور كإجراء وقائي.
- 3- حضّر نفسك جيدًا قبل حضور الجلسة. حدد الأمور التي تود مناقشتها والتي تشعر أنها ستكون مفيدة لك، بما في ذلك:
 - أ. ما التجارب أو الإنجازات الإيجابية التي حققتها مؤخرًا؟ وماذا تعكس هذه التجارب عنك؟ وعن رؤية الآخرين لك؟ وعن مستقبلك؟
 - ب. إلى أي حد ما زلت تؤمن بمعتقداتك الجوهرية الجديدة، فكريًا وعاطفيًا؟ وكيف يمكنك مواصلة تقويتها وتعزيزها؟
 - ج. إلى أي درجة تعيش حاليًا بطريقة تعكس قيمك الشخصية؟ ما أهدافك في الوقت الحالي؟ وما الصعوبات التي قد تواجهك في تحقيق هذه الأهداف؟ وكيف يمكنك التعامل مع هذه الصعوبات؟
 - د. ما أساليب العلاج المعرفي السلوكي التي ما زلت تستخدمها؟ وهل مارست جلسات علاج ذاتي بين الجلسات؟ وهل ترى أن من المفيد الاستمرار بها مستقبلاً؟