

טופס נקודות להבנת הבעיה שלי

מלאו את הטופס שלפניכם:

בקצרה: מה הבעיה?

מהם המצבים שבהם אני מרגיש לא טוב?

מה אני אומר לעצמי באותם המצבים?

כיצד אני מרגיש באותם המצבים?

מה אני חושב באופן כללי על עצמי?

מה אני מרגיש בגוף באותם המצבים?

כאשר אני מרגיש כך, האם אני שוקע באותן תחושות, או ממשיך לעסוק גם בדברים אחרים?

איזה אחוז משעות היום תופסות אותן התחושות? האם הן מפריעות לי כל הזמן? האם אלו התקפות?

מה אני עושה באותם המצבים?

האם אני מאמין שאני יכול לשלוט במצב ולעזור לעצמי? נמק את תשובתך.

מה עשיתי עד כה כדי לשנות את המצב? פרט בטבלה.

מתי?	מה עשיתי?	האם זה עזר? אם כן, כיצד? אם לא, מדוע לא?

מה המטרות שלי כעת?

עד כמה אני מאמין שאני מסוגל להשיגן? נמק את תשובתך.

האם יש הערות נוספות?

למילוי יחד עם המטפל

