

**טופס עזר לקביעת מטרות**

מדוע חשוב לשרטט מטרות?

חשוב לקבוע מטרות אפילו בטרם נבין את המנגנון שפועל ברקע, משום שהמטרה מכתיבה את מהלך הטיפול, הופכת אותו לממוקד ויעיל, מאפשרת למדוד את הצלחתו ומאפשרת לנצל את הטיפול עד תומו. בשורות שלפניך, פרט את הבעיות והקשיים הנפשיים שלך, את הבעיות ואת הקשיים שהיית רוצה לטפל בהם, וסכם לעצמך:

מהן המטרות שהיית מעוניין להשיג בטיפול?

הבעיות והקשיים הנפשיים שלי:

---

---

---

---

---

---

---

---

הבעיות והקשיים שהייתי רוצה לטפל בהם:

---

---

---

---

---

---

---

---

המטרות שאני מעוניין להשיג בטיפול:

---

---

---

---

---

---

---

---

## שיוך המטרות לרבדים

ודאי שמת לב שמטרותיך משתייכות לרבדים ולצרכים שונים בקיום האנושי: חלקן מתייחסות לצורך קיומי-כלכלי, חלקן לצורך גופני וחלקן בעלות אופי רוחני, כפי שמתארת "פירמידת הצרכים" הבאה:

### סיכום מטרותי לפי רבדים

#### פירוט מטרותי

