

## TERAPİ HEDEFLERİ FORMU

İsim: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_

**A. DAVRANIŞLAR** [göze çarpan/sesli] Ben **daha sık** yapmak istiyorum:

Örnek: alıştırma 2x/hafta

Şimdiki Frekans veya Yoğunluğu:

0x/hafta

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**B. DAVRANIŞLAR** [göze çarpan/sesli] Ben **daha az sıklıkta** yapmak istiyorum:

Örnek: Çocuklarıma bağırma

5x/gün

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**C. DÜŞÜNCELER/İNANÇLAR** Ben **daha sık** olmasını veya **daha sık** inanmak istiyorum:

Örnek: Ben temelde genel hatlarıyla iyi bir insanım

nadiren

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**D. DÜŞÜNCELER/İNANÇLAR** Ben **daha az sıklıkta** olmasını veya **daha az sıklıkta** inanmak istiyorum:

Kötü birşey olursa, bu tamamen benim hatamdır

3x/gün

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**DUYGULAR**[adı/ nitelikleri] Ben .. hissetmek istiyorum

Daha sık/yoğun:

sıklık/yoğunluk/:

daha az sıklıkta/yoğunlukta:

sıklık/ yoğunluk

E. Örnek: emin

nadiren

F.Örnek: üzgün

günlük

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**BEDENSEL BELİRTİLER**[beden bölgesinin adı] Ben olmasını istiyorum

daha sık:

sıklık/ yoğunluk /:

daha az sık:

sıklık/yoğunluk:

G. Örnek: gevşemiş çene ?

nadiren

H. Örnek: her yerinde yorgunluk

günlük

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____