

ESTABLECER OBJETIVOS PARA LA TERAPIA

El primer paso en la terapia es definir tus objetivos. Una vez que tengas una idea clara de tus objetivos y un terapeuta adecuado para ayudarte, puedes comenzar a desarrollar un plan para alcanzarlos.

¿Qué esperas lograr?

¿Cuales son tus expectativas?

¿Cómo se vería el éxito?

Resume tus 3 objetivos principales para tu terapia

Mi objetivo número 1 es:
Mi objetivo #2 es:
Mi objetivo #3 es:

ACTUALIZACIONES DE OBJETIVOS

(Tome notas sobre si sus objetivos cambian durante la terapia y cómo lo hacen)

Mi objetivo número 1 es:

Notas del objetivo n.º 2:

Notas del objetivo n.º 3: