



PSIKOTERAPI MERKEZİ

Ümit Fenerci

Psikoterapi - Sağlık Uzmanı

DANIŞMANLIK - TERAPİ - YAŞAM KOÇLUĞU

Terapinizi ilerletmek için kendiniz ne yapabilirsiniz....

1. Terapide yeterince açık ve doğru bilgiler probleminiz , duygularınız ve düşünceleriniz hakkında veriniz.
2. Kendi düşüncelerinizi, değerlerinizi, hayat bakış açınızı , davranış modelinizi ve iç motiflerinizi çözümlenmek için hazır olmak.
3. Aktif çalışmak, Anamnez Formu doldurmak, terapi için ödevi çalışmak , görevleri , egzersizleri güncel hayatınızda uygulamak ve tecrübe kazanmak.
4. Terminlere zamanında gelmek,
5. Düzenli olarak terapiyi algılamak ve ciddiye almak.
6. Kademeli olarak konuşmaktan uygulamaya geçiş yapabilmek - özellikle dehistirmek adına.
7. İlgi odağınızı geleceğe yönelik ve sonuca doğru adımlar atmak, yanlışlardan birşey öğrenmek ve geçmişi geçmisede bırakmak, fazla sorunlarda takili kalmamak.
8. Her bir başarı adımınızı takdir etmek.
9. Anlamadığınız bir konuya sorular sormak.
10. Terapide anlaştığımız egzersizleri güncel hayatınızda uygulamak.
11. Dikkatinizi özellikle, hangi durumlar sizin duygularınızı , düşüncelerinizi ve davranışınızı etkiliyor , çekiniz.



PSIKOTERAPI MERKEZİ

Ümit Fenerci

Psikoterapi - Sağlık Uzmanı

DANIŞMANLIK - TERAPİ - YAŞAM KOÇLUĞU

Terapi arasında.....

1. Son terapideki önemli noktaları göz önüne geçirin ve hangi bulgular, kavrama, hayat terçübesi kazandınız?
2. Elinizden geldiği kadar son terapideki başlıkları hatırlamak ve uygun zamanda güncel hayatınızda uygulamak.
3. Yani bulguları , kavramaları aklınızda yer ediniz ve tutunuz.
4. Terapide öğrendiğiniz birşey denemek o arda diğer insanları takip ediniz ve sizin değiştiğinizi fark edeceklermi.
5. Yeni davranışlarınız deneyiniz ve alacağınız sonuçların arkasında olunuz..
6. Son terapideki konusduğumuz konuları not ediniz ve başka önemli konuları düşünüz.
7. Kendinize sorunuz, bir hafta içinde neler iyi ve kötü gitti.
8. Terapide ağırlık verdığınız konuların sorumlugunu almak ve sorunlarınızın çözümünde karar vermek..
9. Notlarınızı,protokollerinizi ve malzemelerinizi terapi saatinde hazır tutunuzki , son ele almış olduğunuz terapideki konuları hatırlayanız.
10. Her basarıda kendinizi takdir etmeyi unutmayınız ve değişiminizi hafife almayınız.
11. Yeni davranışlarınızı huy ediniz.