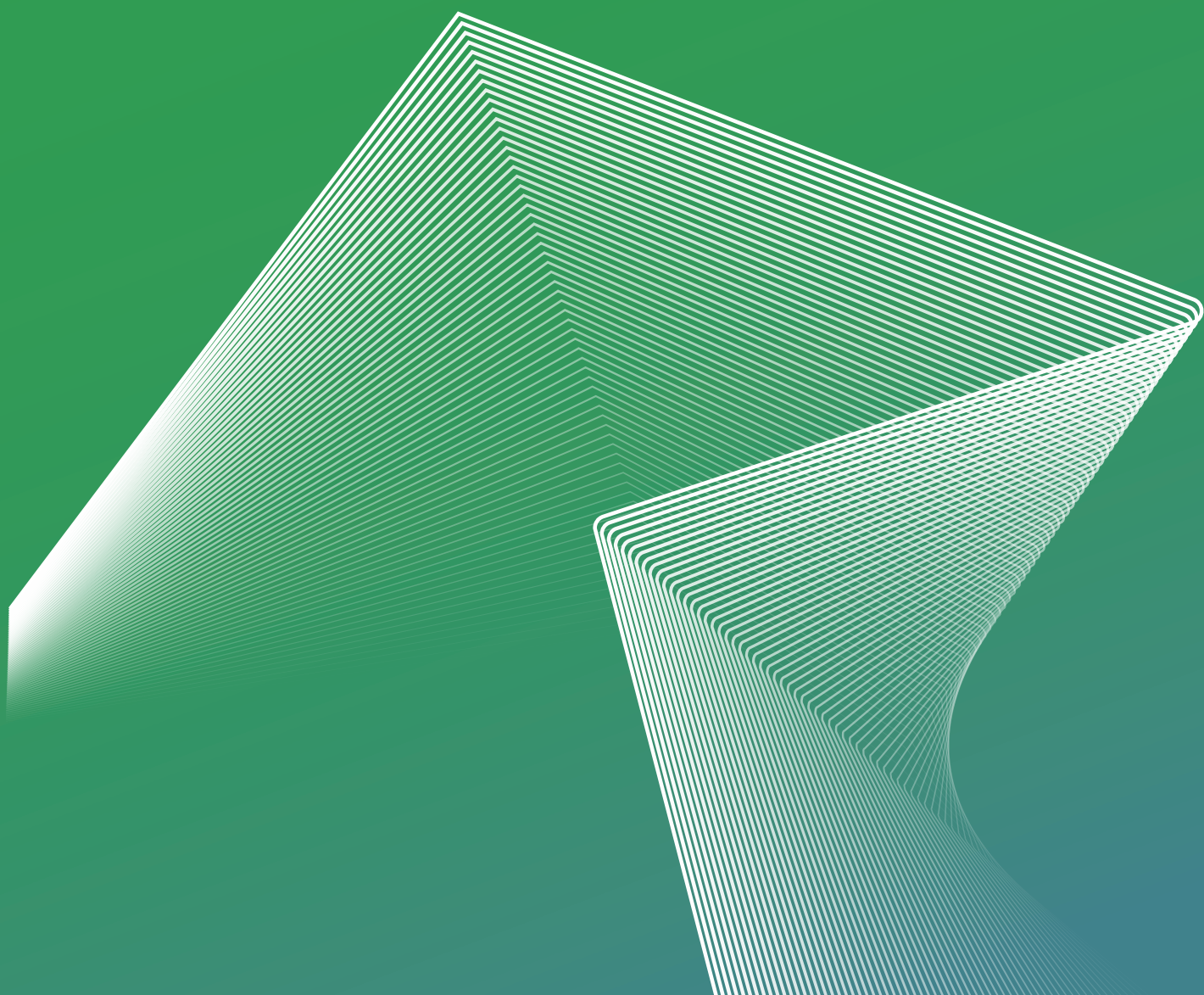


PSYCHOLOGY**T**⚙️**LS**

Therapy Blueprint

العَرَبِيَّة / Arabic



خطة العلاج

كيف نشأت المشكلة؟

ماهي الأشياء التي أدت إلى تطور المشكلة؟
لماذا تعتبر مشكلة في هذه الفترة من حياتك؟

ما السبب في استمرار المشكلة؟

ماهي الأفكار أو الإعتقادات المساهمة في استمرار المشكلة؟
ماهي الأفعال والإستجابات والتصرفات التي كنت تستخدمها؟

ماهي أهم الأشياء التي تعلمتها في العلاج النفسي؟

ماذا تعلمت حول الطريقة التي ترى بها نفسك؟ العالم؟ الناس؟ المستقبل؟

ماهي استراتيجيات المواجهة التي اكتسبتها والتي لا تود أن تغفل عنها؟

ماهي أهدافك في المستقبل؟

لشهر القادم، للستة أشهر القادمة، للسنة القادمة؟

Contact us

contact@psychologytools.com

Terms & conditions

This document may be used by members of Psychology Tools, and their clients if applicable, in accordance with our terms and conditions, which can be found at: <https://psychologytools.com/terms-and-conditions.html>

Disclaimer

Your use of this document is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we strongly recommend that you seek formal medical advice before using our resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. As a professional user, you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the documents should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this document is Copyright © 2018 Psychology Tools. All rights reserved.