

Metas para terapia

Al empezar la terapia, es importante pensar en tus metas. Queda esta hoja para revisarla mientras progresas. Revisar tus metas iniciales te ayuda a medir el progreso y mantenerte enfocado durante el tratamiento.

Describe el problema/los problemas para que empiezas la terapia.

Imagínate que mientras duermes todos tus problemas se solucionan. ¿Cuándo te despiertas, cómo sabrás que las cosas están mejores? ¿Cuáles cambios observas?

Metas para terapia

¿Cuáles son tres metas que tienes para la terapia?

Ejemplo: *"Mejorar la comunicación con mi esposo."*

1

2

3

Para cada meta, describe específicamente cómo la vida será diferente cuando completes la terapia.

Ejemplo: *"Mi esposo y yo comunicaríamos sobre los problemas. Podríamos resolver los conflictos sin disputar."*

1

2

3