***Бланк «Проблемы и цели»***

Бланк «Проблемы и цели» предназначен для того чтобы определить мишени для терапии. Заполните таблицу, выделив существующие проблемы, а затем сформулируйте желаемые цели.

*Первая строка приведена в качестве примера заполнения бланка.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Проблемы, которые меня беспокоят в настоящий момент** | **Что я хочу вместо этого** |
| Я не принимаю себя такой, какая я есть. Я самокритична и слишком требовательна к себе. Я обесцениваю себя. Я не уверена в себе, не доверяю себе. | Я уверена в себе. Я принимаю себя целиком и полностью и спокойно отношусь к своим слабостям, недостаткам и особенностям, т.к. они есть у всех людей. Я доверяю себе. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |