

'Stay on track plan'

Naam
Start en eind datum
Aantal sessies
Behandelvorm
Behandelaar

Dit 'Stay on track plan' is gemaakt om jezelf op het juiste spoor te houden. Door de therapie heb je geleerd wat voor jou een prettig spoor is. We zijn hier samen naar toe gereisd. Nu mag je zelf verder reizen naar jouw bestemming. Soms zul je hobbels tegenkomen of merken dat je per ongeluk toch weer in het verkeerde spoor terecht gekomen bent. Dat is niet erg en hoort bij het proces. Je hebt je eigen krachten, inzichten en acties om jezelf weer op het juiste spoor te krijgen. Ik heb er alle vertrouwen in dat jij dat goed kan. Heel veel succes!



TIP: Eventueel kun je dit 'Stay on track plan' aanvullen door een brief aan jezelf te schrijven met daarin beschreven waar je vandaag bent gekomen, hoe het proces voor je is geweest, wat je hebt geleerd en gedaan en waar je nu bent. Sluit deze brief af met steunende en begripvolle woorden naar jezelf zodat als het even minder gaat je deze brief opnieuw kunt doorlezen als een steuntje in de rug.

Mijn oude patroon/spoor:

Mijn acties (die ik dan kan inzetten):

Mijn nieuwe patroon/spoor:

Mijn krachten (wat kan ik goed, wat heb ik in mijn mars dat mij kan helpen):

Mijn inzichten (wat heb ik geleerd door de therapie):

Mijn eindbestemming (doelen/wensen voor na de therapie):