STREFA WIEDZY · KARTA DO WŁASNYCH NOTATEK

Karta refleksji nad myślami

Zapisz tyle, ile chcesz. Możesz wrócić do tej karty lub omówić wybrane notatki podczas konsultacji.

Sytuacja

Myśl, której chcę się przyjrzeć

Co przemawia za tą myślą?

Co wskazuje na inną perspektywę?

Bardziej wyważona myśl

Notatki do rozmowy

Karta do refleksji i psychoedukacji. Nie zastępuje diagnozy ani psychoterapii. Ten plik działa lokalnie, bez formularza i bez przesyłania Twoich notatek.

© Ewa Jantos | Psychoterapia i wsparcie psychologiczne