ADIMIO | Çalışma formu

Kişisel sınır ve destek planı

Bu formu kendi hedeflerine göre doldur. Gereksiz kişisel bilgi yazma.

Tarih: _____ Hedef: _____

Sınır koyacağım durum	Açık cümlem	Güvenli alternatif	Destek seçeneği

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____