

## **Individualios geštalo terapijos refleksijos forma**

**Terapiją praėjusio asmens vardas ir pavardė:**

**Data:**

**Parašas:**

Užbaigę individualią geštalo terapiją su konkrečiu geštalo psichoterapeutu, prašau parašykite savo asmeninės individualios geštalo terapijos refleksiją/apibendrinimą laisva forma (vid.: 1 lapas).

Pažymima, jog bus išlaikomas Jūsų refleksijos konfidencialumas.

### **Orientacinis individualios geštalo terapijos refleksijos/apibendrinimo turinys:**

1. Kokios Jums kilo mintys, pojūčiai, emocijos, jausmai, suvokimai, išvalgos, dilemos, problemos, klausimai individualios geštalo terapijos metu ir/ar santykyje su psichoterapeutu.
2. Kokie įvyko Jūsų savijautos, mąstymo, elgesio, savivertės, vertybiniai, gyvenimo būdo, gyvenimo kelio ir kiti pokyčiai, sąlygoti (įtakoti) psichoterapijos?
3. Įvardinkite esminius terapinius faktorius.