

Como aproveitar melhor sua sessão de terapia

Programe-se para chegar para sua sessão com alguns minutos de antecedência! Isso te dará tempo suficiente para passar pela recepção e se organizar para o atendimento.

Separe um tempo para preparar sua sessão mentalmente. Pense: *'qual problema quero resolver em minha sessão?'* Pode ser interessante priorizar assuntos que são mais importantes de serem resolvidos.



Mantenha, durante a semana, um registro de situações ou pensamentos que ocorreram e que podem ser importantes para a terapia. Isso te ajuda a não esquecer momentos importantes que podem ser alvo do tratamento.

Converse com seu terapeuta se algo durante a sessão não foi de seu agrado. Isso é fundamental para ele moldar o tratamento às suas necessidades específicas. Comente também com ele em quais áreas de vida você já observa progressos à medida que eles ocorrerem.



MORENOPSICOLOGIA