

Kişisel Egzersiz Rehberi

Hastanın Adı:.....

Genel hedefim:.....

Özel hedefim

Ben ne yapacağım? :.....

Kendime güvenim

1-10 arasında puanlanan bir ölçekte özel hedefime ulaşabileceğim hakkında kendime ne kadar güvenirim? (Daire içine alınız)

Güvenmiyorum 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 Çok güveniyorum

Eylem planım

Bunu nerede gerçekleştireceğim? :.....

Bunu ne zaman gerçekleştireceğim? :.....

Değerlendirme

Eğer yukarıdakilerden hiçbiri son seanstan beri değişmediyse, formu Egzersiz Günlüğü ile tekrar gözden geçirin, hedefleri ve kendine güven seviyesini tekrar kontrol edin ve program ve Egzersiz Günlüğünün tamamlanması açısından hastanın eylem planının üzerinden geçin. Herhangi bir bölüm değişir ya da DEĞİŞTİRİLMESİ GEREKİRSE, yeni bir form doldurmalısınız.