

# KONTRAKTOWANIE ZASAD TERAPII

**R**ealny  
**U**mieściwiony w czasie  
**M**ierzalny  
**A**dekwatny, atrakcyjny  
**K**onkretny

**S**UMAK

## DIAGNOZA



## ZMIANA

**1** Zaprzeczanie

**2** Opór

**3** Eksperymentowanie

**4** Zaangażowanie

# RADZENIE SOBIE

## Z OBIĘCJAMI

ZAUWAŻ

DOPRECYZUJ

WSPÓLNE  
ROZWIĄZANIE