

TERVETULOA KERTATERAPIAAN

Kertaterapia toimii parhaiten, kun on selkeä yksi aihe, jonka eteen työskennellään. Mieti siis hetken aikaa ja kirjoita muutamalla sanalla ajatuksesi muistiin. Voit halutessasi tulostaa ja ottaa mukaan tai täyttää lomakkeen paikan päällä.

Mistä olisi tärkeä puhua juuri tänään?

Millainen mielentilasi on tällä hetkellä? _____

Mikä numero kuvaa mielentilasi voimakkuutta:

lievä 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10 voimakas

Toivomasi mielentila _____

Millaisia vahvuuksia sinulla on?

rohkea harkitseva empaattinen järkevä huumorintajuinen vastuuntuntoinen ystävällinen tunnollinen
spontaani miellyttävä aikaansaava rehellinen sosiaalinen reilu hauska ahkera avoin kärsivällinen
rauhallinen kuunteleva määrätietoinen taitava sitkeä joku muu, mikä:

Mihin olet tyytyväinen tämänhetkisessä arjessasi?

Mitä toivot tältä keskustelulta?
