



TERVETULOA KERTA –TERAPIAAN

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 tämän hetkisessä arjessasi?

Mitä toivot tältä keskustelulta?
