

Havahtuminen.fi

APUA ITSETUTKISKELUUN

Joskus on vaikea päästä alkuun itsetutkiskelussa, kun ei oikein tiedä, mihin tarttua. Tämä 15 kohdan lista on tarkoitettu täytettäväksi niin, että voit listan läpi käytyäsi tarttua siihen kohtaan, joka juuri sillä hetkellä herätti eniten ajatuksia tai tuntemuksia. Hyvää matkaa!

MINÄ

Häpeän itsessäni...

Ristiriitatilanteissa...

Olen katkera, koska...

Voin huonosti, koska...

Ruokavalioni on...

MENNEISYYS

Lapsuudestani haluaisin muuttaa...

Kun vanhempani riitelivät, minä

Menneisyydessäni kadun...

Menneisyyteni synkimmät muistot liittyvät aikakauteen, jolloin...

Toistan edelleen lapsuuteni käyttäytymismalleja tilanteissa, joissa...

PERHE

Eniten toivoisin, että vanhempani...

Huonoin puoli äidissäni / isässäni on...

Perheessäni ei puhuta...

Ihmissuhteissani minua kohdellaan...

Puolisossani ärsyttää...