

Harjoitus: Kirjoita muutoksesta

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, minkälainen seksuaalisuutesi on nyt ja mitä muutoksia toivot.

Ohje:

Tässä harjoituksessa on kaksi osaa.

Lue alta löytyvät kysymykset. Pohdi niihin vastauksia joko mielessäsi tai kirjoittamalla alta löytyviin laatikoihin.

Osa 1

Tehtävän ensimmäisessä osassa vahvistetaan ja selkeytetään muutostoiveita.

Täydennä seuraavat lauseet:

Minulle muutos omassa seksuaalisuudessani tarkoittaa, että

Tiedän voivani seksuaalisesti paremmin, koska

Joskus asiat tulevat uniin tai mieleeni ja silloin

Parasta elämässäni ja seksuaalisuudessani tällä hetkellä on

Osa 2

Tehtävän toisessa osassa on tarkoitus sanojen "jos" ja "sitten kun" kautta avata mahdollisuus toivoa ja odottaa seksuaalisuudelta muutosta tai jotakin uutta.



Toisinaan on hyvä pohtia, voisiko sanan "mutta" korvata sanalla "toisaalta"?

Täydennä ja kirjoita alta löytyvät lauseet kokonaisuudessaan.

Jos vain___ei olisi minulle niin suuri ongelma, voisin___.

Tilannettani auttaisi, jos pääsisin eroon___, joka murehduttaa minua niin paljon.

Sitten kun___ei enää vaivaa minua, aloitan___.

Voisin löytää iloa___.

Voisin nyt jo enemmän___.

Odotan aikaa, jolloin___ ja sitten voisin keskittyä enemmän___.

Käytän paljon aikaa pohtiessani___, toisaalta___.

Voin nyt hyväksyä___ ja sen vuoksi elämä___.