

TEHTÄVÄ: TÄYDENNÄ LAUSEET

Tehtävän ensimmäisessä osassa tarkoitus on tehdä muutostoive vielä enemmän oikeaksi mahdollisuudeksi muutokseen.

Täydennä seuraavat lauseet:

Minulle muutos omassa seksuaalisuudessani tarkoittaa, että

Tiedän voivani jo seksuaalisesti paremmin, koska

Joskus asiat tulevat uniin tai mieleeni ja silloin

Parasta elämässäni ja seksuaalisuudessani tällä hetkellä on

Tehtävän toisessa osassa tarkoitus on ”jos ja sitten kun” -sanojen kautta avata mahdollisuus toivoa ja odottaa seksuaalisuudelta muutosta tai jotakin uutta. Toisinaan on hyvä pohtia, voisiko mutta sanan korvata sanalla ”toisaalta?”

Täydennä seuraavat lauseet:

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 edelleen paljon aikaa pohtiessani ,

toisaalta .

Voin nyt hyväksyä

ja sen vuoksi elämä .