



Harjoitus: Omat haasteeni

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat, minkälaisia haasteita sinulla on ihmissuhteissa.

Ohje:

Pohdi kaverisuhteidesi tilannetta ja niissä ilmeneviä haasteita. Voit miettiä kysymyksiä käyden mielessäsi läpi viimeisintä kuukautta.

Kirjoita ylös vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä haasteita koet kaverisuhteissa?
- Mikä kaverisuhteissasi toimii hyvin, keskinkertaisesti tai huonosti?
- Mitä ajattelet näistä haasteista, ja millaisia tunteita niihin liittyy?
- Miten toivoisit haasteiden ratkeavan?

Mieti vastauksia viimeisimmän kuukauden ajalta.