

Harjoitus: Tavoitteeni omahoito-ohjelmalle

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, miten toivoisit voitisi muuttuvan omahoito-ohjelman tekemisen myötä.

Ohje:

Kirjaa oheiseen lomakkeeseen toiveitasi. Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Minkä toivot elämässäsi muuttuvan tämän hoidon myötä?
- Miten toivoisit voivasi vastata, jos joku kysyisi myöhemmin, miten hoito auttoi sinua?

Esimerkki:

”Toivon, että löytäisin taas iloa elämään. Viettäisin aikaa ystävien kanssa ja soittaisin pianoa”.

”Murehtisin vähemmän. En pitäisi itseäni epäonnistuneena ja uskaltaisin taas tehdä asioita.”

Tavoitteeni