



Övning: Skriv om förändringen

Mål

Du förstår bättre hurdan din sexualitet är nu och vilka förändringar du önskar dig.

Anvisning

Denna övning har två delar.

Läs frågorna nedan. Fundera på svar på dessa eller skriv dem i rutorna nedan.

Del 1

I den första delen av uppgiften bekräftas och förtydligas önskemålen om förändring.

Kompletera följande meningar:

För mig innebär en förändring i min sexualitet att

Jag vet att jag mår bättre sexuellt, eftersom

Ibland drömmer jag eller tänker jag på saker, och då

Det bästa med mitt liv och min sexualitet just nu är

Del 2

Den andra delen av uppgiften syftar till att öppna upp möjligheten att hoppas på och förvänta sig en förändring eller något nytt från sexualiteten genom orden "om" och "när".

Ibland är det bra att överväga om ordet "men" kan ersättas med "å andra sidan"?



Komplettera och skriv följande meningar i sin helhet.

Om bara ___ inte var ett så stort problem för mig, kunde jag ___.

Det skulle vara till hjälp i min situation om jag blev av med ____, vilket gör mig så bedrövad.

Sedan, när ___ inte längre stör mig, börjar jag ___.

Jag kunde finna glädje i ___.

Jag skulle redan nu må mycket___.

Jag ser fram emot den tid då ___ och då kunde jag fokusera mer på ___.

Jag spenderar mycket tid på att tänka på ____, å andra sidan ___.

Jag kan nu acceptera ___ och därmed blir livet ___.