



Hei!

Mukavaa, kun olet avannut kertaterapiaprosessin loppulomakkeen! Toivottavasti kertaterapiakokemus oli Sinulle/Teille hyödyllinen! Pääset seuraavien kysymysten kautta pohtimaan vielä hetkeksi muutostoiveenne toteutumista.

- 1. Muistele tähän muutamalla sanalla muutostoiveenne, jonka asetitte itsellenne tavoitteeksi kertaterapiaistunnon aikana.**

- 2. Millaiset ovat olleet ensimmäinen ja toinen askel kohti tavoitettanne?**

- 3. Millaisia muutoksia olet huomannut omassa toiminnassasi/ käytöksessäsi/ajattelussasi/vuorovaikutuksessasi/reagoinnissasi...?**

4. Millaisia muutoksia puoliso on mahdollisesti havainnut sinussa?

**5. Entä millaisia muutoksia olet havainnut puoliso toiminnassa/
käytöksessä/ajattelussa/vuorovaikutuksessa/reagoinnissa...?**

6. Miten olet palkinnut itseäsi onnistuneista ponnisteluistasi kohti tavoitettasi?

**7. Mikä on seuraava askel kohti tavoitettanne? Mitä askel käytännössä tarkoittaa,
millaisia käytännön toimia sen toteuttaminen vaatii?**

8. Millaisia parisuhdevahvuuksia teillä on?

9. Mistä asiasta haluaisit vielä puhua puolisesi kanssa? Millaisia toiveita sinulla olisi asian suhteen?

Kaikkea hyvää elämäänne ja voimia ponnisteluun kohti yhteistä tärkeää tavoitetta! 😊

Terveisin Kajaanin perheasiain neuvottelukeskus

