

Harjoitus: Minun seksuaalisuuteni

Tutki ajatuksiasi ja havaintojasi seksuaalisuudestasi. Miten voit juuri nyt seksuaalisesti?

Mikä siinä on hyvää?

Mitä konkreettista voisin tehdä
lisätäkseni hyvää ja toimivaa?

Mikä estää toivomaani muutosta?

Onko jotain, johon kaipaisin muutosta?

Mikä auttaisi poistamaan tai madaltamaan esteitä
toivomani muutoksen tieltä? Mitä konkreettista voisin
tehdä? Mikä on pienin mahdollinen askel kohti toivomaani
muutosta?

Kenen apua tarvitsen
muutokseen? Koska
aion pyytää sitä?

