

Odotukset psykoterapialle

Mihin olen tyytyväinen elämässäni?

Minkä asioiden toivoisin olevan eri tavalla elämässäni?

Miten voisin edistää muutosta näissä asioissa? Ovatko ne asioita, joihin pystyn itse vaikuttamaan?

Voisiko psykoterapeuttinen käsittely, eli oman mielen sisältöjen tarkastelu, auttaa?



Digimieli

