

ONKO ELÄMÄSSÄSI SOLMU

Testaa voisitko hyötyä lyhytterapiasta tai ultralyhyestä terapiasta. Tämä testi ei anna diagnoosia, vaan kysymykset antavat ainoastaan viitteitä voisitko hyötyä keskustelusta terapeutin kanssa.

Vastaa KYLLÄ tai EI seuraaviin kysymyksiin:

1. Ajatteletko itse, että elämässäsi on ongelma?

Mikäli vastasit tähän EI, sinun ei tarvitse jatkaa testiä. Jos vastasit KYLLÄ, kannattaa jatkaa eteenpäin.

2. Pystytkö kertomaan ääneen miltä sinusta tuntuu?

3. Pystytkö kuvailemaan aikaisempia elämänvaiheitasi ja niihin liittyviä kokemuksiasi?

4. Onko sinulla hyviä ominaisuuksia?

5. Ajatteletko, että terapeutti voi auttaa sinua?

6. Haluatko muuttua tai muuttaa elämääsi?

7. Pystytkö luottamaan ulkopuoliseen ihmiseen?

Mikäli vastasit KYLLÄ useaan kohtaan, saatat hyötyä lyhyestä terapiasta.