



„Válás után újrakezdés”

Terápiás munkafüzet



Egy rövid, reflektív kérdőív, amely segít tisztázni a jelen helyzetet és új célokat kijelölni.

1. Jelen helyzet felmérése

- Hogyan érzem most magam a válás után? (érzelmek felsorolása: pl. megkönnyebbülés, szomorúság, bizonytalanság, remény)
- Mi az, amit a legnehezebbnek élek meg ebben az időszakban?
- Mi az, amit felszabadítónak, megkönnyebbítőnek érzek?
- Milyen erőforrásaim vannak most? (barátok, család, hobbi, munka, belső erő)

2. Tanulságok és múlt lezárása

- Mit tanultam önmagamról a házasság és a válás során?
- Milyen mintákat szeretnék elengedni?



- Mit szeretnék megőrizni a múltból, mert értékes számomra?

3. Újratervezés – rövid távú célok

- Mi az első három apró lépés, amit a következő hónapban szeretnék megtenni magamért?
- Hogyan tudom erősíteni a mindennapjaimban a stabilitást és biztonságot?
- Kihez tudok fordulni, ha támogatásra van szükségem?

4. Újratervezés – hosszú távú célok

- Hogyan szeretném látni magam 1 év múlva?
- Milyen új szokásokat, tevékenységeket vagy kapcsolatokat szeretnék beépíteni az életembe?



- Mi az az érték, amihez ragaszkodni szeretnék az új életemben?

5. Megerősítés és zárás

- Milyen mondatot tudnék mantraként használni, hogy erőt adjon nekem a mindennapokban?

- Ha egy szóban kellene megfogalmaznom az „újrakezdést”, mi lenne az?

Használd önreflexiós munkafüzetként: válaszolj írásban, majd térj vissza a kitöltéshez néhány hét múlva, hogy lásd a változást.

