

Jukka Putkonen

Ratkaisukeskeinen terapeutti
Liikuntatieteen maisteri
Ryhmäohjaaja

Riihimäki, Hyvinkää

+358 45 672 9913
Juks40@gmail.com

Voisinko aamulla herätä ilman ahdistavia työhön tai opiskeluun liittyviä ajatuksia?

Kyllä voit. Ongelmasi aiheuttaja ei välttämättä muutu, mutta suhde ongelmaasi voi muuttua. Tämän seurauksena virittymisesi saa muuttua negatiivisesta positiiviseksi. Vaihdetaan näkökulmaa yhdessä!

Voiko vaikeisiin, päälle vyöryviin tunteisiin vaikuttaa?

Kyllä voi. Tunteet ovat loogisia, ne syntyvät ajatuksista. Määritellään ajatuksia yhdessä uudella tavalla!

Voinko muuttaa sitkeitä, piintyneitä tapojani?

Kyllä voit. Uusi polku ei synny heti, mutta lähdetään talleamaan sitä yhdessä.

Entä jos pelkään ja ahdistun, voinko vapautua peloistani?

Kyllä voit. Pelkoja voidaan tehdä näkyväksi. Silloin niiden voima vähenee, joskus ne jopa häviävät elämästä kokonaan. Laaditaan yhdessä suunnitelma pelon heikentämiseksi.

Onko mahdollista lähteä kulkemaan uuteen suuntaan, vaikken vielä tiedä mihin?

Kyllä on, otetaan yhdessä ensimmäinen askel ja katsotaan mihin uuteen se johtaa!