

Przeczytaj poniższe pytania i spróbuj na nie odpowiedzieć.

Jeśli czasem doświadczam przemocy...	Jeśli czasem stosuję przemoc...
Co w moim życiu powinno się zmienić, żebym nie doświadczał(a) przemocy?	Co trudnego przeżywam, co sprawia, że potrzebuję to „wyładować” na zewnątrz?
	Jakie problemy potrzebuję rozwiązać, żeby nie stosować przemocy?
Kto lub co może mi w tym pomóc?	Kto lub co może mi w tym pomóc?
Czy szanuję siebie na głębokim poziomie?	Czy szanuję siebie na głębokim poziomie?
Co o sobie myślę?	Co o sobie myślę?

W zmianie myślenia o sobie na głębokim poziomie pomaga np. psychoterapia. W trakcie psychoterapii można z pomocą terapeuty zrozumieć, jak doświadczenia z przeszłości wpływają na sposób myślenia o sobie dzisiaj. Wtedy też można podjąć decyzję o zmianie i wprowadzić tę zmianę w życie.

Spotkania z psychoterapeutą są szansą na zobaczenie swoich potrzeb oraz naukę ich zaspokajania w sposób, który będzie budował dobre relacje z innymi. To również szansa na życie według własnych pragnień i marzeń.

Co ty o tym myślisz?