Hei Rakas kurssilainen!

Tässä sinulle ennen kurssia täytettäväksi **Alkuarviolomake**.

Lomake on vain sinulle itsellesi, en pyydä palauttamaan sitä. Se auttaa sinua selkeyttämään itsellesi omaa tilannettasi. Sen avulla sinun on myös helpompi nähdä kurssin lopussa, miten paljon olet edistynyt.

Vastaa lomakkeen kysymyksiin ennen kurssin alkua tai kurssin alussa.

Sarakkeen C) täytät vasta kurssin lopussa.

A) Aihe	B) voimakkuus 0…10 (Ennen kurssia)	C) voimakkuus 0…10 (Kurssin jälkeen)
1. ONNELLISUUS. Miten onnellinen koet olevasi? Arvioi onnellisuutesi voimakkuus asteikolla 0…10 (0 = en yhtään, 10 = täydellisen onnellinen). Jos onnellisuutesi vaihtelee, arvioi minimi ja maksimi		
2. ITSEILMAISU. Miten vapaasti ilmaiset itseäsi? Arvioi asteikolla 0…10 (0 = en voi ilmaista itseäni ollenkaan, 10 = ilmaisen täysin vapaasti). Joudutko rajoittamaan ja pienentämään itseäsi joidenkin ihmisten kanssa? Jos pienennät itseäsi, niin millä tavalla? **Oma vastauksesi:**		
3. ITSEN RAKASTAMINEN. Miten paljon rakastat itseäsi tällä hetkellä? Arvioi rakkauden määrä asteikolla 0 … 10 (0 = en yhtään, 10 = täydellisesti)		
4. OMAT RAJAT. Omat henkilökohtaiset rajat – mitä siedät parisuhteessa / ihmissuhteissa ja mitä et. Arvioi asteikolla 0…10, miten hyvät omat rajasi ovat (0 = huonot, 10 = täydelliset).		
5. OIKEUS KIELTÄYTYÄ. Uskallatko sanoa ihmisille ”ei”, jos he pyytävät jotain mitä et tahdo antaa / tehdä? **Oma vastauksesi:**		
6. PARISUHDEKAAVAT. Mikä on ollut toistuva ikävä kaava aiemmissa parisuhteissasi? (tai tapailusuhteissasi / ihastuksesi kohteiden kanssa) **Oma vastauksesi:**		
7. LUOTTAMUS-1 . Miten vahva on luottamuksesi siihen, että sinulle on olemassa juuri oikeanlainen elämänkumppani? Arvioi 0…10 (0 = en luota yhtään, 10 = täydellinen luottamus).		

8. LUOTTAMUS-2. Miten helppoa uskot sen olevan, että oikea kumppani löytyy? Arvioi 0…10 (0 = se on vaikeaa, 10 = uskon sen olevan ihan helppoa).		
9. TRAUMAT. Haittaavatko menneisyyden traumat rakkauselämääsi? Jos, niin miten? Arvioi 0…10, miten paljon traumat vaivaavat sinua (0 = eivät vaivaa, 10 = vaivaavat paljon). **Oma vastauksesi:**		
10. YKSINÄISYYS. Tunnetko yksinäisyyttä? Jos tunnet, arvioi asteikolla 0 … 10, miten voimakasta yksinäisyyden tunne on pahimmillaan (0 = ei yksinäisyyttä ikinä, 10 = todella kova yksinäisyys). **Oma vastauksesi:**		
11. Mitä konkreettista tahdot saavuttaa kurssin avulla? (Esim. Tahdon uskaltaa mennä treffeille, Tahdon päästä irti pelosta, että kaikki miehet pettävät, Tahdon tuntea itseni itsevarmaksi ja ehjäksi, Tahdon tunnistaa red flagit paremmin, …) **Oma vastauksesi:**		