## **AZ ÉN TÖRTÉNETEM**

 *(max. terjedelem: 1 db A4-es oldal, a segítő kérdések nélkül)*

***Mi a problémám?*** Miből ered, mi vezetett ide, miben nehezíti meg az életem.

***Mi volt az a pont, amikor már nem bírtam tovább?*** Mikor éreztem azt, hogy egyedül ez nem megy tovább? Sem a probléma elviselése, sem a megoldása?

***Mi volt és ki(k)től érkezett a megoldás?*** A segítő civil szervezet, ill. képviselőjének rövid bemutatása. Kik ők, mit tettek érted?

***Mi volt a megoldás?*** A megoldás hatása az életedre, a hosszú távú változás kezdete.

***Érzelmi visszacsatolás*** Mit jelent számodra ez a történet és hogyan hat a mindennapjaidra?