



Harjoitus: Mihin voin itse vaikuttaa?

Miksi?

Opit erottelemaan, mihin asioihin elämässäsi pystyt vaikuttamaan ja mihin et.

Miten?

Kirjoita kaksi listaa. Kirjoita toiseen listaan elämäsi liittyviä asioita, joihin voit vaikuttaa. Toiseen taas tulee asioita, joihin et pysty vaikuttamaan, vaikka haluaisit.

Asiat elämässäni, joihin voin vaikuttaa

Esim. Voin suhtautua ymmärtäväisesti ja myötätuntoisesti lapseni oireisiin. Voin hakea lapselleni ja perheelleni ulkopuolista apua.

Asiat elämässäni, joihin en voi vaikuttaa

Esim. Lapseni kokee ahdistusta ja pelkoa, eikä myötätuntoni poista oireita. Puolisoni ja lapseni eivät aina toimi, kuten haluaisin.