



Övning: För- och nackdelar med förändring

Varför?

Du bedömer vilka för- och nackdelar förändringarna har och förbereder dig på dem.

När du håller på att fatta ett stort beslut kan den här övningen hjälpa dig att klargöra dina tankar och göra dina mål tydligare.

Hur?

Välj ett ämne som passar ditt liv och ge det en rubrik, till exempel "Fördelar och nackdelar med att lämna samfundet".

Skriv sedan ner vilka för- och nackdelar det finns med förändringen. Skriv ner både stora och små saker.

Fördelar med min nuvarande situation och mitt sätt att agera

T.ex. Det är bekant att stanna kvar i samfundet. Mina nuvarande sociala relationer ändras inte.



Nackdelar med min nuvarande situation och mitt sätt att agera

T.ex. Jag måste begränsa mitt liv i samfundet. Jag lever inte enligt mina värderingar.

Fördelar med en alternativ situation och ett alternativt sätt att agera

T.ex. När jag lämnar samfundet kan jag leva det liv som jag vill leva. Jag behöver inte längre känna ständig skuld. Jag kan testa saker jag alltid har velat testa, men som inte har varit tillåtna.

Nackdelar med en alternativ situation och ett alternativt sätt att agera

T.ex. Mina familj- och vänskapsrelationer kommer sannolikt att bli lidande.