



Harjoitus: Muutoksen edut ja haitat

Miksi?

Arvioit muutoksen etuja ja haittoja ja varaudut niihin.

Kun olet tekemässä suurta päätöstä, voi tämä harjoitus auttaa sinua selkeyttämään ajatuksiasi ja kirkastamaan tavoitteitasi.

Miten?

Valitse omaan elämääsi sopiva aihe ja otsikoi se, esimerkiksi "Yhteisöstä eroamisen edut ja haitat".

Listaa sitten muutoksen tuomat haitat ja edut. Listaa sekä suuret että pienet asiat.

Edut nykyisessä tilanteessa / tavassa toimia

Esim. Yhteisöön jääminen on tuttua. Nykyiset ihmissuhteeni säilyvät ennallaan.

Haitat nykyisessä tilanteessa / tavassa toimia

Esim. Yhteisössä joudun rajoittamaan elämäni. En elä omien arvojeni mukaisesti.



Edut vaihtoehtoisessa tilanteessa / tavassa toimia

Esim. Yhteisön jätettyäni voin elää itseni näköistä elämää. En enää koe jatkuvaa syyllisyyttä. Voin kokeilla asioita, joita olen aina halunnut kokeilla, mutta se ei ole ollut sallittua.

Haitat vaihtoehtoisessa tilanteessa / tavassa toimia

Esim. Perhe- ja ystävyyssuhteeni todennäköisesti kärsivät.