



Övning: Vad kan jag påverka?

Varför?

Du lär dig att skilja på vilka saker i ditt liv du kan och inte kan påverka.

Hur?

Skriv två listor. Skriv om saker relaterade till ditt liv som du känner att du kan påverka på den ena listan. På den andra listan skriver du vad du inte kan påverka, även om du skulle vilja det.

Saker i mitt liv som jag kan påverka

T.ex. "Jag kan ha en förstående och medkännande inställning till mitt barns symtom. Jag kan söka hjälp utifrån till mitt barn och min familj."

Saker i mitt liv som jag inte kan påverka

T.ex. "Mitt barn upplever ångest och rädsla, och min medkänsla gör inte att symtomen försvinner. Min partner och mitt barn beter sig inte alltid som jag skulle vilja."