



Övning: Vad kan jag påverka?

Varför?

Du lär dig att skilja på vilka saker i ditt liv du kan påverka och vilka du inte kan påverka. Detta hjälper dig att rikta dina inre resurser på saker du kan påverka.

Hur?

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

Saker i mitt liv som jag kan påverka

T.ex. "Jag kan beakta och komma ihåg att rusmedelsberoende inte är någons fel. Jag kan söka utomstående hjälp för min egen ork."

Saker i mitt liv som jag inte kan påverka

T.ex. "Jag kan inte sluta använda droger för den ungas räkning. Rusmedelsberoendet påverkar den ungas beteende."