

Omaan elämään keskittyminen

Läheisriippuvuus vie elämän energian toiseen ihmiseen ja hänen elämäänsä. Tämän seurauksena läheisriippuvaisen oma elämä usein kärsii. Toipuessa onkin oleellista kääntää huomio terveellä tavalla omaan elämään.

Mikä tuo sinulle iloa?

Mikä on sinulle merkityksellistä?

Mikä on sinun arvojesi mukaista?

Ohje:

Seuraavilla sivuilla on listattuna eri elämän osa-alueita.

Arvioi jokaisen kohdalla asteikolla 1-10, miten tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen elämässäsi tällä hetkellä (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

Miltä toivoisit kunkin elämänaalueen tuntuvan? Mikä tuntuisi sinulle aidosti omalta?

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/omaan-elamaan-keskittyminen>