

Miten paljon ahdistusta läheisriippuvuus tuo elämääsi tällä hetkellä?
(1 = ei lainkaan, 10 = ahdistus on jatkuvaa ja täyttää elämäni)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mikä on elämäntilanteesi asteikolla 1-10 juuri nyt?
(1 = hyvin tyytymätön, 10 = täysin tyytyväinen)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mitä tapahtuu, jos et lähde tekemään muutosta, vaan annat asioiden jatkua ennallaan? (Esim. ahdistus pysyy tai lisääntyy, oma elämä jää elämättä, omat unelmat toteuttamatta.)

Mille hyvälle ja arvokkaalle muutos elämässäsi tekisi tilaa?

Mitä konkreettista muutoksen tekeminen edellyttäisi sinulta?

Jatka seuraavia lauseita vapaasti kirjoittaen:

En enää halua... (Esim. en enää halua jättää omia tarpeitani huomiotta, en enää halua piilotella tunteitani, en enää halua vahtia ja kontrolloida toista.)

Minkä pienen, konkreettisen askeleen voisit ottaa itsesi hyväksi jo nyt? (Esim. alan tehdä aamuisin mindfulness-harjoituksen, varaan aikaa omille harrastuksille, soitan pitkästä aikaa ystävälle.)

Sen sijaan haluan... (Esim. sen sijaan haluan pitää huolta itsestäni, keskittyä omaan hyvinvointiini ja elämäni, haluan voida tehdä asioita pelkäämättä, miten suhteen käy.)

Visualisointiharjoitus

Kuvittele, että olet lähtenyt ottamaan vastuun ensisijaisesti itsestäsi ja omasta hyvinvoinnistasi. Katso elämääsi eteenpäin. Mitä hyvää se on tuonut elämääsi...

Kolmen kuukauden päästä?

Kuuden kuukauden päästä?

Vuoden päästä?