

Olet tiedostamattasi asettanut mielenrauhasi läheisesi varaan

Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.
(1 = hyvin heikosti, 10 = hyvin voimakkaasti)

On selvää, että hyvät ja toimivat ihmissuhteet tuovat elämään onnea ja vakautta. Läheisriippuvaista ohjaa alitajuinen uskomus, että hän saa itse mielenrauhan, kun vain läheinen muuttuu. Parisuhteessa läheisriippuvainen on kuitenkin hyvin nopeasti laittanut ”kaikki munat yhteen koriin”. Suhteet ovat usein edenneet kovaa kyytiä tilanteeseen, josta ei ole helppo lähteä. Läheisriippuvainen on ehkä lopettanut näkemästä ystäviä eikä omia harrastuksiaan oikein ole. Läheisriippuvainen uskoo sinnikkäästi, että kaikki helpottaa, kunhan läheinen muuttuu. Tällöin oma onnellisuus on ikään kuin asetettu toisen käsiin.

Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?
(1 = hyvin heikosti, 10 = hyvin voimakkaasti)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riippumatta siitä, mitä läheisesi tekee tai on tekemättä, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

Pohdi, mitä onnellisuus ja hyvä elämä ovat sinulle:

Muistuta itseäsi päivittäin näistä asioista:

Minulla on avaimet omaan elämäni.

Minä riitän.