


Kontrollkörök gyakorlat – Mi az, amire hatással vagy?

Instrukciók:

Vegyél elő egy lapot vagy nyiss meg egy új dokumentumot. Rajzolj két koncentrikus kört (egy kisebb belsőt, és egy nagyobb külsőt köré). A belső körbe fogod írni azokat a dolgokat, amikre van közvetlen befolyásod. A külső körbe kerülnek azok, amiket nem tudsz irányítani, de gyakran viszik el az energiádat. Használd az alábbi kérdéseket segítségként a kitöltéshez.

? Mi kerül a belső körbe? Olyan dolgok, amelyek felett van döntési szabadságod vagy aktív hatásod:

Hogyan reagálok egy helyzetre
Milyen információkat engedek be
Kivel beszélek a nehézségeimről
Milyen napi ritmust alakítok ki
Hogyan gondoskodom a testemről
Mit mondok magamnak
Mikor kérek segítséget
 Írd ide, ami most igaz rád.

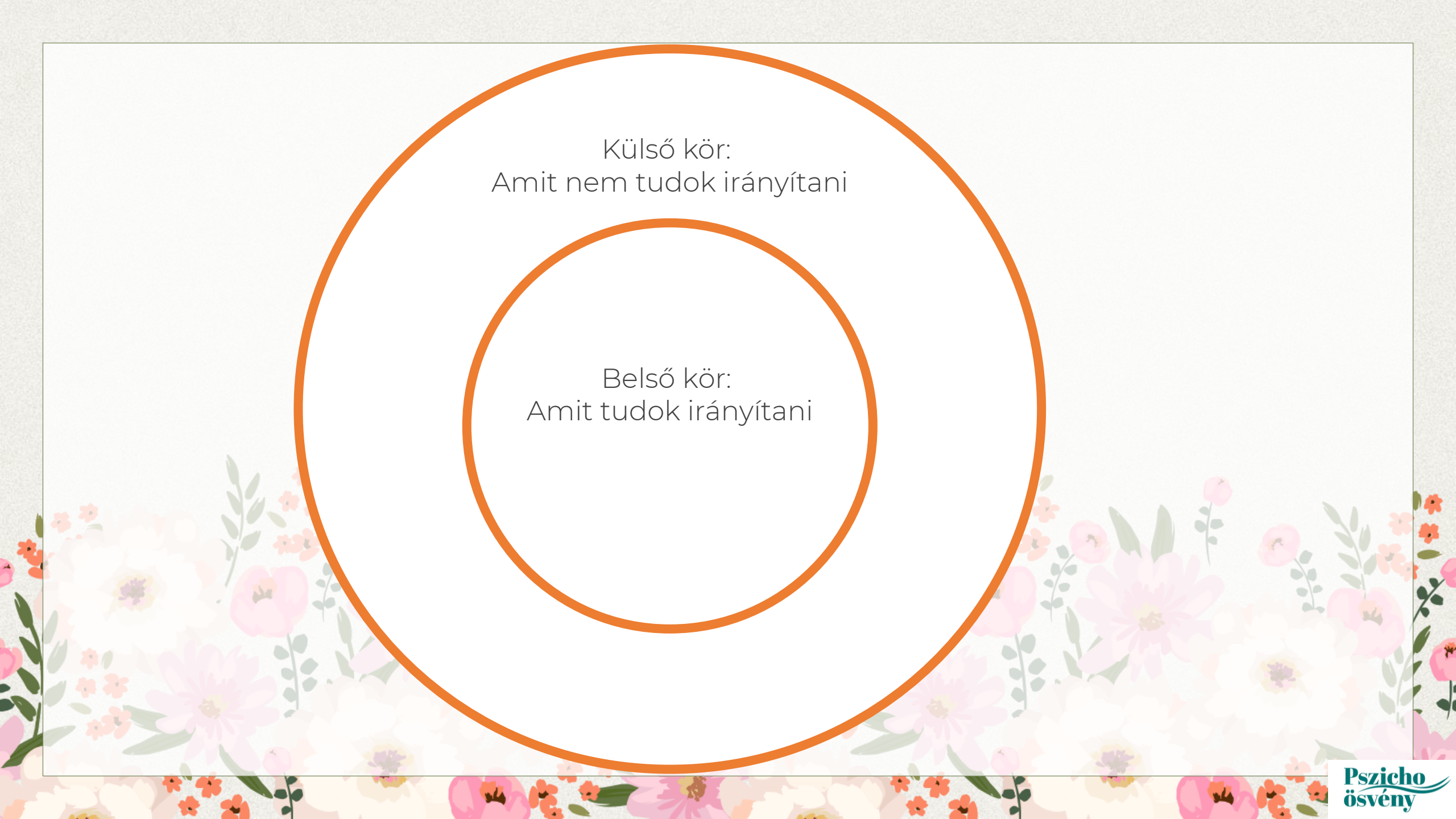
? Mi kerül a külső körbe? Olyan dolgok, amelyek nem vagy alig befolyásolhatók:

Más emberek reakciói
Orvosi eredmények
Az időzítés, hogy „mikor sikerül”
Családi megjegyzések
Külső elvárások
A múlt eseményei  Ide írd azt, amit gyakran cipelsz – de nem a te felelősséged.

✓ Zárókérdés – Aktív lépés ma

Mi az a 1 apró konkrét dolog, amit még ma meg tudsz tenni abból, ami a belső körödben van?

 Pl. „Ma este nem olvasok fórumokat.” „Megírom a kérdéseimet az orvosnak.” „Ma beiktatok 20 perc csendet.”
Írd le, és tedd meg.



Külső kör:
Amit nem tudok irányítani

Belső kör:
Amit tudok irányítani