

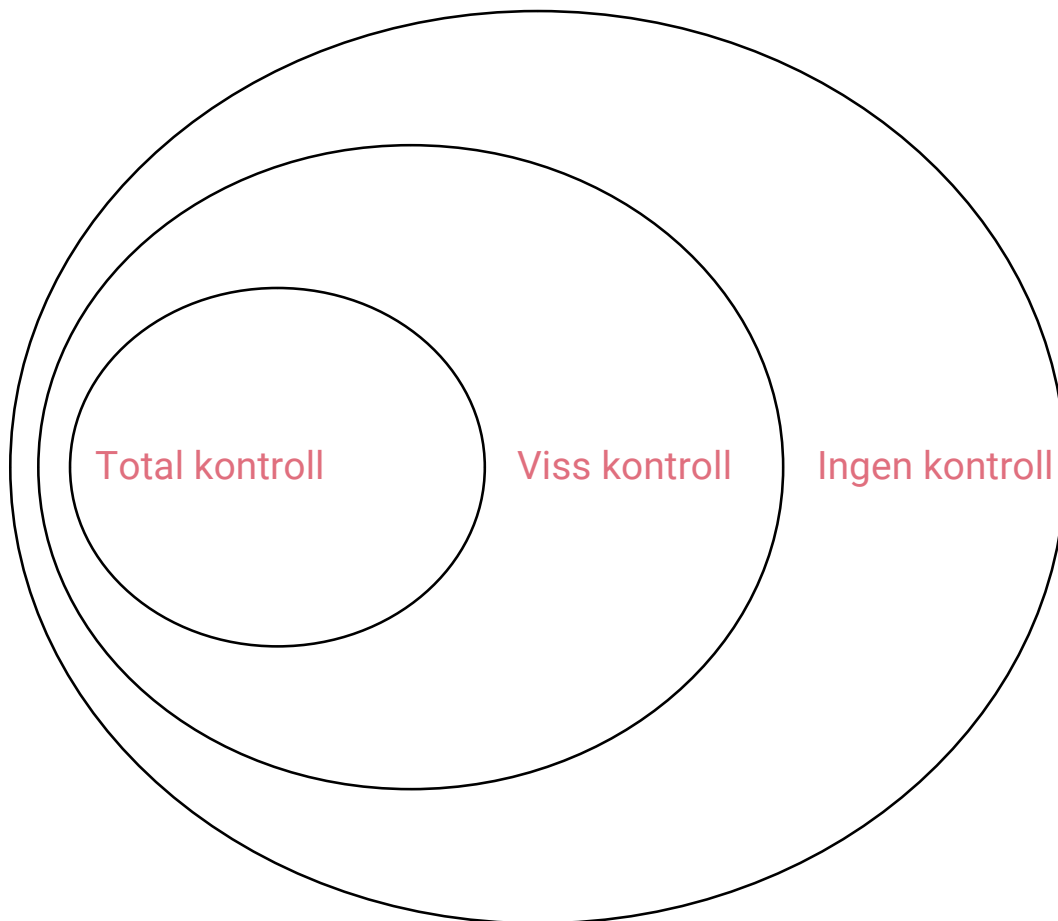
Arbetsblad för kontrollsfär

.....
NAMN

.....
DATUM

Använd bilden nedan i denna övning och fyll i:

- Vad i ditt liv har du total kontroll över?
- Vad har du viss kontroll över?
- Vad har du ingen kontroll över?



Granska diagrammet. Testa och utvärdera.

Till exempel:

- Är du verkligen helt säker att du har noll kontroll över angivna saker? Är du helt säker?

Hur vet du att det verkligen är så?

- Är du verkligen helt säker att du har full kontroll över angivna saker? Hur vet du att det verkligen är så?

Se till att kritiskt granska allt du har skrivit.

Titta sedan på cirkeln och se var du har tilldelat allting.

Markera objekten under "total kontroll".

1

Starta här. Du är chefen för dessa saker. Under de kommande veckorna fokuserar du på att göra medvetna val som speglar denna verklighet. Kontrollera vad du faktiskt kan kontrollera.

Tänk på sakerna under "viss kontroll".

2

Vad skulle kunna föra dem in i "total kontroll"-sfären? Vad driver dem ut i "ingen kontroll"-sfären?

När och hur skulle du kunna kontrollera dessa föremål? Behöver du kontrollera dessa? För tillfället behöver du bara tänka på dem.

Släpp sakerna under "ingen kontroll".

3

Allt du kan göra är att hantera och reagera dynamiskt på dessa, med hjälp av vilka beteenden och andra faktorer du kan kontrollera. Släpp greppet om saker du inte kan kontrollera.