Hvad kan jeg gøre noget ved?

Skab overblik over det, du selv kan påvirke, og det der kræver hjælp fra andre.

Aalborg Hypnoseklinik

Vælg én konkret situation, der fylder hos dig. Skriv kun stikord – du behøver ikke løse det hele på én gang.

Hvad fylder hos mig?

Vælg én situation eller bekymring, som tager dine kræfter.

Hvad kan jeg selv påvirke?

Fx noget jeg kan gøre, beslutte, undersøge eller spørge om.

Hvad kræver hjælp fra andre?

Hvem kan jeg tale med, eller hvem skal være med til at ændre noget?

Hvad kan jeg ikke ændre lige nu?

Hvad har jeg brug for, mens situationen er, som den er?

Mit næste skridt (hvis jeg ønsker det): _____