

Vaikuttamisen kehä harjoitus, fokuksen tarkistaminen

Tämä harjoitus auttaa sinua hahmottamaan - mihin asioihin huomiosi on enimmäkseen suuntautuneena, sekä sen mihin ajatustoimintaasi ja energiaa kannattaa käyttää. Samalla sinulla on mahdollisuus saada etäisyyttä ajatuksen tasolla asioihin, mitkä kuormittavat sinua ja voit auttaa itseäsi palautumaan paremmin ja käyttää voimavaroja asioihin, joihin sinulla on mahdollisuus vaikuttaa.

Pysähdy hetkeksi havaitsemaan fokuksen suuntautumista ja omia ajatuksiasi. Kirjoita vaikuttamisen kehälle mielessäsi olevia asioita, ehkä murehtimisen kohteita, jotka stressaavat:



- sisin kehä – asiat, joihin voit vaikuttaa ja joista voit päättää
- keskimmäinen kehä – asiat, joihin voit vaikuttaa, mutta joista et voi päättää
- uloin kehä – asiat, joihin et voi vaikuttaa ja joista et voi päättää

Vinkki: Jos huomaat että fokuksesi on usein ulkokehälle sijoittuvissa asioissa, voit printata tämän harjoituksen itsellesi työkaluksi, vaikka viikottaiseen käyttöön kehittääksesi fokuksen suuntaamista asioihin, joihin voit omalla toiminnallasi vaikuttaa.