

Co mám pod kontrolou?

Zaměřovat úsilí na **věci, které nemohu změnit**, je častým zdrojem frustrace, bezmoci, vyčerpání a snížené sebehodnoty. Může být hodně užitečné zvědomit si, co je v mé oblasti vlivu a co ne. S čím mohu něco udělat nebo to ovlivnit.

Situace

Co mohu ovlivnit? Jaké mám k tomu kompetence?

Co je mimo moji kontrolu? Jaké vnější faktory mají na situaci vliv?

Na jaké faktory, které máte "v ruce", zaměříte pozornost? Jak můžete prožívání / řešení situace pozitivně ovlivnit?

Jak se vyrovnáte s vnějšími faktory, se které nemůžete změnit?