

Pysyvä muutos.

Kokemuksen ja tutkimusten valossa tiedetään, että pysyvän muutoksen kolme tärkeintä askelmaa ovat:

1. Mitä enemmän ja mitä nopeammin voit ottaa omasta hyvinvoinnistasi ja toipumisestasi itse 100 % vastuun, sitä nopeampi ja varmempi on olotilan parantuminen.

Tämä ei tarkoita sitä, että ei saisi hakea ja pyytää apua. Vaan se tarkoittaa sitä, että nimenomaan ymmärtää pyytää apua silloin kun sitä tarvitsee. Se tarkoittaa sitä, että apua hakiessaan tietää, että vain itseään voi hoitaa ja muuttaa. Ottaa siis vastuun omasta tämän hetken olostaan itse ja hakee siihen olotilaan tarvittaessa apua.

2. Sinulla on syy, toive, tavoite, jotain mitä kohti pyrkiä ja miksi.

Se voi olla se, että haluat voida paremmin. Haluat elää täyttä elämää. Haluat antaa itsellesi ja läheisillesi hyvää.

Kuitenkin mitä konkreettisempi tavoite on, sitä tehokkaammin ja helpompi sitä on lähteä toteuttamaan.

Eli mielellään aseta mahdollisimman konkreettisia tavoitteita, pieniä ja suuria kuten huomenna siivoan vaatekaapin – en ota enää luottokorttivelkaa jne. mitä ovat juuri sinun tavoitteesi?

3. Irtisanoutuminen menneestä. Se, että päästät irti siitä mitä et voi muuttaa. Elät tässä hetkessä mikä on nyt käsillä.

Et määrittele itseäsi sen mukaan mitä on ollut ja tapahtunut joskus. Et elä katkeruudessa, etkä kaunassa. Et elä jatkuvan oikeuden hakemisen takia.

Mitä sinä tällä hetkellä näistä kolmesta voit allekirjoittaa ja miten arvioit missä vaiheessa olet menossa.