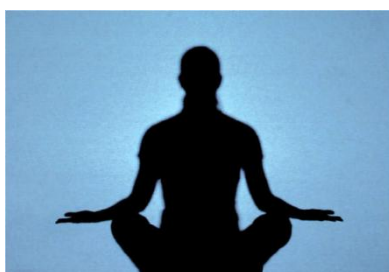


## MIELENRAUHARUKOUS

Voit tämän kohdistaa kenelle itse haluat, tai liittää siihen asiaan, jonka toivot muuttuvan.



Anna minulle mielenrauha hyväksyä se, mitä en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa ne asiat, joihin voin vaikuttaa ja ymmärrystä, jotta tajuaisin näiden välisen eron.

Silloin kun joku asettaa toiselle rajat ilman selityksiä, toinen kokee tulevansa henkilökohtaisesti torjutuksi. Aseta rajat ja sano ei kiitos samalla, kun ehdotat vaihtoehtoa.

Kokeile asettaa rajoja sanomalla: Kiitos ei, en halua. Ja jos vain on mahdollista, niin esitä jokin konkreettinen vaihtoehto. Kerro mitä haluat ja mitä toivot toisen tekevän. Todennäköisesti toisen ihmisen tunne torjunnasta vähenee.