



# KO ES NEVARU IETEKMĒT



kādā ķermenī es esmu  
piedzimis/piedzimusi

sava ķermeņa  
garumu

citu cilvēku  
emocijas

laikapstākļus

vai citi cilvēki rūpējas  
par savu fizisko un  
mentālo veselību

pagātnes  
notikumus

kādi ir mani mērķi un  
ko es daru, lai tos  
sasniegtu

citu  
cilvēku  
rīcību

citu  
cilvēku  
domas

kā es sevi izpaužu  
un parādu citiem

kādas robežas es  
nospraužu un kā  
tās komunicēju ar  
citiem

savas vērtības  
un uzskatus

rūpes par savu  
fizisko un  
mentālo  
veselību

ko  
citi  
par  
mani  
domā

savas  
prioritātes

**KO ES VARU  
IETEKMĒT**

savu rīcību un  
vārdus

lūgt palīdzību  
un atbalstu

vai  
citi  
cilvēki  
cenšas  
būt  
labāki

kā es uztveru  
situāciju un kā  
ļauju tai sevi  
ietekmēt

ko es sev "iestāstu"  
kādām domām  
es pieķeros

cilvēku  
attieksmi  
un  
izteikumus

citu cilvēku  
lēmumus un  
izvēles

romantiskas un/vai seksuālas jūtas  
pret kādu cilvēku (arī - seksuālo  
orientāciju)

kādā ģimenē esmu  
piedzimis/piedzimusi

