

HARJOITUS: OMAN PARISUHTEESI TARINA

Kirjoita oman parisuhteesi tarina siitä hetkestä, kun tapasitte siihen hetkeen, kun päätitte erota. Älä sensuroi, vaan kirjoita tarina siitä näkökulmasta kuin sinusta juuri nyt tuntuu.

Lue oma tarinasi läpi. Kirjoita nyt sama tarina niin, että yrität tuntea mahdollisimman paljon myötätuntoa itseäsi ja puolisoasi kohtaan. Mieti millainen olisi armollinen erotarina. Tämän tarinan kirjoittaminen voi olla vaikeaa, jos olet jätetty osapuoli. Jos et pysty tekemään sitä nyt, voit mahdollisesti tehdä sen myöhemmin.