

HARJOITUS: YKSINÄISYYS

Mieti jotain sinulle tärkeää ja läheistä ihmistä omasta historiastasi. On tärkeää, että koet olleesi turvassa tämän ihmisen lähellä ja että hän hyväksyi sinut sellaisena kuin olet.

Kuvittele, että tämä ihminen laittaa kädet hartioillesi. Mitä tämä ihminen sanoisi sinulle nyt? Miten hän lohduttaisi sinua yksinäisyydessäsi?