



# Harjoitus: Kerro yksinäisyyden kokemuksestasi

## Työkaluja yksinäisyyteen

---

### Tavoite:

Opi ymmärtämään omaa yksinäisyyden kokemustasi.

### Ohje:

Pysähdy oman yksinäisyytesi tarinan äärelle.

Kirjoita, miten olet yksinäisyyttä kokenut ja miten elämäsi on tähän asti kulkenut. Miten kertoisit siitä luotettavalle ihmiselle?

---

## Näin kertoisin yksinäisyydestäni luotettavalle ihmiselle: