



Harjoitus: Kirje yksinäisyyttä kokevalle

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Teet näkyväksi itsellesi tärkeitä asioita. Kirjoitat tulevaisuuteen ohjeita, joita haluat elämässäsi noudattaa.

Ohje:

Viimeinen harjoitus on kirjeen kirjoittaminen toiselle yksinäisyyttä kokevalle. Voit myös kirjoittaa sen itsellesi siihen hetkeen, jolloin olit vasta aloittamassa harjoitusten tekemistä. Mitkä sanat olisivat olleet sinulle tärkeitä silloin, kun olisit kaivannut sitä, että joku olisi nähnyt ja kuullut sinut paremmin?

Varaa tähän tehtävään riittävästi aikaa. Voit halutessasi tehdä niin, että luet nyt vain ohjeen ja jätät sen mieleesi hautumaan. Palaa harjoitukseen sitten, kun olet riittävästi pohtinut asiaa.

Kirjeeni yksinäisyyttä kokevalle: