



Harjoitus: Merkitykselliset ja edistettävät asiat

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opit tunnistamaan, mitkä asiat ovat sinulle sosiaalisissa suhteissa tärkeitä. Sen avulla voit lähteä edistämään niitä elämässäsi.

Ohje:

Yksinäisyys on tunne, joka viestii sinulle itsesi ja ihmissuhteiden tärkeydestä.

Palaa tekstiin, jonka kirjoitit ”Kerro yksinäisyyden kokemuksestasi” -harjoituksessa. Lue nyt kirjoituksesi uudelleen. Etsi siitä kolme asiaa, jotka ovat sosiaalisissa suhteissa sinulle tärkeitä ja joihin kaipaat muutosta.

Kaipaamasi asiat voivat liittyä siihen, miten suhtaudut itseesi tai muihin.

Esimerkki:

1. Sosiaalisten suhteiden laatu on minulle tärkeämpää kuin määrä. En välttämättä tarvitse isoa kaveriporukkaa, jos minulla on edes yksi läheinen ystävä.
2. Vastavuoroinen tukeminen on minulle merkityksellistä. Minusta olisi mukavaa, jos vaikeina hetkinä voisin soittaa ystävälle. Vastaavasti haluaisin itsekin tukea ystävää hänen elämässään.
3. Minusta on tärkeää, että voin ystävän seurassa olla rennosti eikä minun tarvitse jännittää.

Minulle kolme merkityksellistä asiaa sosiaalisissa suhteissa: