



Harjoitus: Miten huomioin muita?

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Pohdi muiden huomioimisen ja hyvän tekemisen vaikutusta omaan hyvinvointiisi.

Ohje:

Tutkitusti hyvä keino helpottaa omaa yksinäisyyden kokemusta on huomioida enemmän muita ja tehdä pyyteetöntä hyvää toisten hyväksi.

Muita auttamalla näkökulma omasta itsestä siirtyy välillä muiden toiveiden ja tarpeiden huomioimiseen. Pyyteetön hyvän tekeminen itselle sopivalla tavalla lisää itsensä tarpeelliseksi kokemista.

Onko lähelläsi ihmistä, joka voisi ilahtua siitä, että otat yhteyttä, käyt kylässä tai pyydät kanssasi kahville, kävelylle tai kalaan? Oletko pohtinut vapaaehtoistoimintaa, jossa voisit itsellesi sopivalla tavalla auttaa muita?

Kirjoita näitä mietteitä ylös.

Miten voisin huomioida muita ihmisiä: