



Harjoitus: Näenkö vain tietyn osan vai kokonaiskuvan?

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opit suuntaamaan oman tarkkaavaisuutesi ja huomiosi toisaalle erityisesti niissä tilanteissa, joissa sinulla on vahva taipumus arvottaa toista henkilöä negatiivisesti tai positiivisesti.

Harjoittelet mielen joustavuuden taitoa eli kykyä ottaa useampia ja toisistaan eroavia näkökulmia huomioon tehdessäsi tulkintoja. Tämä kyky auttaa toimimaan ihmissuhteissa avoimemmin mielin

Ohje:

Pohdi seuraavassa harjoituksessa sosiaalista verkostoasi ja kaikenlaisia ihmissuhteitasi.

Ajattele ensin erityisesti sellaista tuntemaasi ihmistä, joka tuntuu sinusta ikävältä, ärsyttävältä tai epäasialliselta. Yritä miettiä, mitä hyviä puolia hänessä on. Yritä nähdä ikävistä puolista huolimatta myös toisenlaisia puolia hänessä.

Vastaavasti ajattele henkilöä, jonka koet miellyttäväksi, hyväksi ja ihanaksi. Yritä miettiä hänen ikäviä puoliaan

Ärsyttävänä kokemani ihmisen myönteiset puolet:

Kivana kokemani ihmisen ikävät puolet: