



Harjoitus: Suhtautuminen itseeni

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opit tunnistamaan, miten yksinäisyyden kokemus syntyy, pysyy yllä ja vahvistuu.

Ohje:

Kuvaa jokin arjessasi toistuva yksinäisyyttä herättävä tilanne.

Kuvaa ajatus, joka tilanteessa juolahtaa mieleesi ensimmäisenä. Pyri havainnoimaan se mahdollisimman tarkasti ja suodattamattomana.

Tämä jälkeen pohdi, miltä sinusta tilanteesta tuntuu ja miten toimit.

Lopuksi hahmottele, mitä ajatuksestasi, tunteestasi ja toiminnastasi seuraa.

Esimerkki:

Tilanne: Saavun tyhjään kotiin.

Ajatus: Olen yksin. Minulla ei ole ketään, jonka kanssa viettää aikaa.

Tunne: Olen pettynyt ja surullinen

Käyttäytyminen: Otan kännykän, käytän aikani pelaten ja netissä surffaillen.

Vahvistus: Olen yksinäinen ja pettynyt itseeni. Olen epäonnistunut.

Tilanne:

Ajatus:



Tunne:

Toiminta:

Mitä tästä seuraa ja vahvistaako se tunnetta?