



Harjoitus: Yksin-ei yksin

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opit havainnoimaan paremmin omaa yksinäisyyden kokemustasi sekä siihen liittyviä ajatuksia, tunteita ja kehollisia kokemuksia.

Huomaat, mitkä asiat liittyvät siihen, että koet yksinäisyyttä. Vastaavasti huomaat myös niitä asioita, jotka liittyvät siihen, että yksinäisyyden kokemus on vähäisempää tai sitä ei ole lainkaan.

Ohje:

Kirjaa ylös, minkälainen on sinun stressaantunut ja yksinäinen mielesi. Entä minkälainen on hyvinvoiva ja rauhallinen mielesi?

Mitä eroja huomaat itsessäsi, havainnoissasi, ajattelussasi, toiminnassasi ja olemisessäsi näiden kahden eri mielentilan välillä?

Stressaantunut yksinäinen mieli:

Hyvinvoiva, rauhallinen mieli: