



Harjoitus: Yksinäisyyttä helpottavat ja vahvistavat asiat

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opi tunnistamaan, mikä syventää yksinäisyyden tunnetta ja mikä helpottaa sitä.

Ohje:

Pohdi itsellesi tyypillistä päivää tai viikkoa, kun koet yksinäisyyttä. Kirjaa, mitkä asia vahvistavat yksinäisyyden tunnettasi tyypillisen päivän tai viikon aikana. Kirjaa myös, mitkä asiat helpottavat yksinäisyyden tunnettasi sinulle tyypillisen päivän tai viikon aikana.

Mitkä asiat vahvistavat yksinäisyyden tunnettasi tyypillisen päivän tai viikon aikana?

Mitkä asiat helpottavat yksinäisyyden tunnettasi sinulle tyypillisen päivän tai viikon aikana?