



# Harjoitus: Haaveet vai todellisuus

## Tukea erotilanteeseen

---

### Tavoite:

Opit erottamaan toisistaan, miten haluaisit asioiden olevan ja miten asiat todellisuudessa ovat. Opit rakentamaan eron jälkeisen elämän sen varaan, miten asiat todellisuudessa ovat.

### Ohje:

Lue ja vastaa alla olevien tekstikenttien kysymyksiin.

---

### Kirjoita, miten haluaisit asioiden olevan:

Esimerkiksi: Mikään ei muuttuisi.

### Kirjoita, miten elämäntilanteesi todellisuudessa on muuttunut:

Esimerkiksi: Arkeni on erilaista kuin ennen, ja olo on ajoittain tyhjä.

### Kirjoita, miten aiot kohdistaa voimavarasi siihen, mikä on todellisuutta uudessa elämäntilanteessasi eron jälkeen:

Esimerkiksi: Annan itselleni olla luvan surullinen.