



Harjoitus: Oman parisuhteesi tarina

Tukea erotilanteeseen

Tavoite:

Opit tarkastelemaan parisuhteesi tarinaa myötätuntoisesti. Kirjoittamisen avulla opit ajattelemaan erostasi armollisemmin.

Ohje:

Kirjoita oman parisuhteesi tarina. Aloita siitä hetkestä, kun tapasitte, ja jatka siihen hetkeen asti, jolloin päätitte erota. Älä sensuroi, vaan kirjoita tarina siten kuin sen juuri nyt koet.

Lue sitten oma tarinasi läpi.

Kirjoita sen jälkeen sama tarina uudelleen siten, että yrität tuntea mahdollisimman paljon myötätuntoa itseäsi ja puolisoasi kohtaan. Mieti, millainen olisi armollinen erotarina. Tämän tarinan kirjoittaminen voi olla vaikeaa, jos olet jätetty osapuoli. Jos et pysty tekemään sitä nyt, voit yrittää tehdä sen myöhemmin.

Parisuhteeni tarina:

Esimerkiksi: Tapasin kumppanini...



Parisuhteeni tarina, kun olen myötätuntoisempi:

Aloita tarina samalla tavalla, mutta kirjoita se nyt mieltien koko ajan, miten voisit olla myötätuntoisempi sekä itseäsi että puolisoasi kohtaan.