



Harjoitus: Merkityksellinen yksinolo

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Pohdit yksinäisyyttä omalla kohdallasi.

Ohje:

Lue harjoituksen kysymykset. Pohdi vastauksia joko mielessäsi tai kirjoittaen ne alta löytyvään ruutuun.

- Mitä hyvää näet siinä, että olet yksin?
 - Mitä kielteistä näet yksin olemisessa?
 - Mieti, millainen on unelmapäiväsi. Mitä sellaista siihen sisältyy, mikä mahdollistuu vain ollessasi yksin?
-

Yksin ollessani voin:

Esim. Voin tehdä juuri mitä haluan, juuri silloin kun haluan. Ei tarvitse tarkistella keneltäkään mitään. Jos en jaksa tehdä jotain, ei tarvitse.

Yksinäisyys saa minut tuntemaan:

Esim. Välillä suru on voimakasta.



Millaisia havaintoja teit harjoituksen aikana?

Esim. Tajusin, että minua ei välillä yhtään haittaa olla yksin. Oli kiva huomata, että nautin myös omasta seurastani.