



# Harjoitus: Miten yksinäisyys vaikuttaa?

## Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat yksinäisyyteen liittyviä ajatuksia ja tunteita.

### Ohje:

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

- Mitä tunteita yksinäisyyden pohtiminen sinussa herättää?
- Mitä ajatuksia ja tunteita havaitset juuri nyt?

Mieti mielessäsi, että eri ajatuksesi ja tunteesi ovat näyttämöllä olevia näyttelijöitä eri rooleissa. Sinä seuraat niitä katsomosta käsin.

- Mitä hahmoja tunteesi ja ajatuksesi saavat?
- Mikä ajatus tai tunnetila pyrkii olemaan pääroolissa?
- Miten kaikki näyttämöllä olevat ajatus- ja tunnehahmot saisivat toimivan roolin elämässäsi?

---

## Millaisia havaintoja teit harjoituksen aikana?