



Övning: Meningsfull ensamhet

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du funderar på ensamhet för egen del.

Anvisning

Läs frågorna i övningen. Fundera på svaren antingen i tankarna eller skriv dem i rutan nedan.

- Vad ser du för nytta i att vara ensam?
 - Vad ser du för negativt i att vara ensam?
 - Fundera på hur din drömdag ser ut. Vad innehåller den som bara är möjligt när du är ensam?
-

När jag är ensam kan jag

Ensamhet får mig att känna



Vilken typ av observationer gjorde du under övningen?