



Harjoitus: Lisää vuorovaikutusta arkeen

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla lievität yksinäisydentunnetta. Voit myös löytää tapoja lisätä vuorovaikutusta elämääsi. Yksinäisyyden kokemus voi lieventyä pienienkin tekojen avulla.

Miten?

Jos tunnet olosi ajoittain yksinäiseksi tai haluaisit lisää sosiaalisia suhteita, pohdi seuraavia kysymyksiä. Löydätkö itsellesi sopivia tapoja toimia?

- Otanko riittävän usein yhteyttä minulle tärkeisiin ihmisiin?
- Missä yhteyksissä tai toiminnoissa minun on mahdollista tavata uusia tuttaviam?
- Millainen vapaaehtoistyö minua voisi kiinnostaa?
- Voisinko hyödyntää sosiaalista mediaa vanhojen yhteyksien ylläpidossa?
- Minkälaiset ihmissuhteet ovat minulle tärkeitä? Mitä ne antavat minulle?
- Kenelle haluaisin lähettää henkilökohtaisen postikortin? Mitä kirjoittaisin siihen?

Halutessasi voit kirjoittaa ajatuksiasi tähän

Esimerkiksi "Voisin etsiä vanhoja tuttuja Facebookista ja laittaa heille viestin. Voisin kirjoittaa serkulleni postikortin."
