



# Övning: Berätta hur du upplever ensamhet

---

## Varför?

Lär dig att förstå din egen upplevelse av ensamhet.

## Hur?

Stanna upp vid berättelsen om din egen ensamhet.

Skriv ner din upplevelse av ensamhet och hur ditt liv har gått hittills. Hur skulle du berätta om det för någon du litar på?

---

**Så här skulle jag berätta om min ensamhet för någon jag litar på:**