



## Övning: Inställningen mot andra

---

### Varför?

Du får en uppfattning om hur tankarna om andra människor och tolkningarna av andra människors beteende påverkar upplevelsen av ensamhet.

### Hur?

Skriv ner en återkommande situation i din vardag som väcker känslan av ensamhet och där minst en annan person är involverad.

Beskriv den första tanken som du kommer på om den andra personen i situationen. Försök att iaktta den så noggrant och ofiltrerat som möjligt.

Fundera sedan på hur du känner dig i situationen och hur du agerar.

Skissera slutligen upp konsekvenserna av dina tankar, känslor och handlingar.

---

### **Situation:**

T.ex. Jag får inget svar på mitt initiativ

### **Tanke:**

T.ex. Den andra personen är tanklös, självcentrerad



**Känsla:**

T.ex. Jag känner mig irriterad, sårad

**Handling:**

T.ex. Jag svarar eller föreslår inte längre något

**Vad är konsekvenserna av detta och stärker det känslan?**

T.ex. Bekräftelse = Misstro, ensamhet