



## Övning: Ensam–inte ensam

---

### Varför?

Du lär dig att observera din egen upplevelse av ensamhet bättre, samt de tankar, känslor och kroppsliga upplevelser som är kopplade till den.

Du upptäcker vilka saker som är kopplade till din känsla av ensamhet. På samma sätt märker du också de saker som är relaterade till att du känner dig mindre ensam eller inte ensam alls.

### Hur?

Skriv ner hur ditt psyke är när det är stressat och ensamt. Och hurdant är ditt psyke när det mår bra och är lugnt?

Vad märker du för skillnad i dig själv, i dina observationer, i ditt tänkande, i ditt agerande och i att vara mellan dessa två olika sinnestillstånd?

---

#### **Ett stressat, ensamt psyke:**

#### **Ett välmående, lugnt psyke:**