



# Övning: Att lindra ensamhet

---

## Varför?

Du måste vänja dig vid att vara ensam. Med hjälp av denna visualiseringsövning kan du lindra känslorna av ensamhet. Du kan även förstärka din upplevelse av att du klarar av att hantera svåra känslor.

## Hur?

Tänk på en person som har varit viktig och som stått dig nära. Det är viktigt att du känt dig trygg runt den här personen och att hen accepterade dig som du är.

Föreställ dig att den här personen lägger händerna på dina axlar. Vad skulle den här personen säga till dig nu? Hur skulle hen trösta dig i din ensamhet?

---

Vad skulle personen jag tänker på säga till mig?