



Övning: Ett ärligt brev till en närstående

Varför?

Du förtydligar dina tankar och bearbetar dina känslor kring sociala relationer.

Övningen hjälper dig att uttrycka dina känslor direkt och acceptera dem.

Hur?

Adressera brevet till en person som du hoppas ska förstå din upplevelse. Det kan vara en närstående, till exempel en förälder, syskon, ditt barn eller en vän.

- Skriv ner dina tankar och känslor samt orsakerna till dina beslut. Skriv hur du har upplevt det hela och berätta om svåra saker som har varit eller ska komma.
- Tanken är inte att du ska skicka brevet. Brevet är till för att hjälpa dig att tänka. Därför kan du tryggt skriva hur direkt du vill utan att försköna något.
- Du kan öppet och utan att spara på orden uttrycka alla dina känslor, till exempel ilska, besvikelse, sorg och ledsamhet. Du kan säga allt du inte har sagt.

Du kan slänga brevet eller behålla det själv för att kunna läsa det senare.

Du bör göra övningen i lugn och ro. Välj en tid och plats där du kan vara ensam och fokusera.

Du kan skriva på papper, i ett dokument på datorn eller här nedanför. Du kan ta en skärmbild av sidan eller kopiera texten och spara den någon annanstans.

Fundera på följande

- Vad skulle du verkligen vilja säga till en närstående?
 - Vad skulle du säga om du kunde vara säker på att din närstående tar emot det du berättar på ett medkännande och förstående sätt?
 - Vad skulle du önska att din närstående skulle förstå om din upplevelse och dina val?
-



Ett brev till min närstående

Exempel: Hej mamma! Jag vill berätta för dig hur det känts för mig i hela mitt liv...