



Harjoitus: Toimintahetki

Työkaluja yksinäisyyteen

Tavoite:

Opi suuntaamaan toimintaasi sellaiseen tekemiseen, mikä tuottaa sinulle hyvää oloa ja iloa.

Ohje:

Pohdi, mitkä asiat kiinnostavat ja innostavat sinua sekä vähentävät yksinäisyyden kokemusta.

Voisitko esimerkiksi surffata netissä vähemmän ja tehdä hetken jotain muuta rentoutuaksesi? Tekisikö hyvää päästä hetkeksi ulos kotoa? Haluatko tehdä jotain kaverin kanssa? Uskaltaisitko pyytää apua tarvitsemaasi pieneen asiaan?

Kirjaa ylös pieniä asioita, joita haluaisit tehdä päivittäin. Näitä voivat olla esimerkiksi kävely metsässä tai kahvitauolle meneminen työpaikalla samaan aikaan työkavereiden kanssa.

Kirjaa ylös myös asioita, joita haluaisit tehdä viikoittain. Näitä voivat olla esimerkiksi harrastuksessa käyminen tai kaverin tapaaminen.

Kirjaa toimintapäiväkirjaan neljä pientä ja konkreettista asiaa. Kirjaa ylös myös viikonpäivä, jolloin haluat asian toteuttaa.

Asia 1. Minä viikonpäivänä haluat toteuttaa tämän?

Asia 2. Minä viikonpäivänä haluat toteuttaa tämän?



Asia 3. Minä viikonpäivänä haluat toteuttaa tämän?

Asia 4. Minä viikonpäivänä haluat toteuttaa tämän?