



Harjoitus: Yksinäisyyden lievitys

Tukea erotilanteeseen

Tavoite:

Opit lievittämään yksinäisyydentunnettasi mielikuvaharjoituksen avulla.

Ohje:

Mieti jotain sinulle tärkeää ja läheistä ihmistä omasta historiastasi. On tärkeää, että koet olleesi turvassa tämän ihmisen lähellä ja hän hyväksyi sinut sellaisena kuin olet.

Kuvittele, että tämä ihminen laittaa kädet hartioillesi. Mitä tämä ihminen sanoisi sinulle nyt? Miten hän lohduttaisi sinua yksinäisyydessäsi?

Mitä ajatteleman ihminen kertoisi minulle?

Esimerkiksi: On ok, että olo on välillä surullinen ja yksinäinen. Se kuuluu asiaan.