



# Övning: Brev till en person som upplever ensamhet

---

## Varför?

Du synliggör saker som är viktiga för dig. Du skriver anvisningar som du vill följa i ditt liv i framtiden.

## Hur?

Den sista övningen är att skriva ett brev till en annan person som upplever ensamhet. Du kan också skriva brevet till dig själv i den stunden när du skulle börja göra övningarna. Vilka ord skulle du ha velat höra när du önskade att någon skulle se och höra dig bättre?

Reservera tillräckligt med tid för den här uppgiften. Om du vill kan du göra så att du bara läser instruktionerna nu och låter saken mogna. Återkom till övningen när du har tänkt igenom den tillräckligt.

---

## Mitt brev till en person som upplever ensamhet: