

Övning: Inställningen mot mig själv

Varför?

Du lär dig att identifiera hur upplevelsen av ensamhet uppstår, upprätthålls och stärks.

Hur?

Beskriv en återkommande situation i din vardag som framkallar ensamhet.

Beskriv tanken som du först kommer att tänka på. Försök att iaktta den så noggrant och ofiltrerat som möjligt.

Fundera sedan på hur du känner dig i situationen och hur du agerar.

Skissera slutligen upp konsekvenserna av dina tankar, känslor och handlingar.

Exempel:

Situation: Jag kommer hem till ett tomt hus.

Tanke: Jag är ensam. Jag har ingen att umgås med.

Känsla: Jag är besviken och ledsen

Beteende: Jag tar mobiltelefonen och spenderar min tid på att spela spel och surfa på nätet.

Bekräftelse: Jag är ensam och besviken på mig själv. Jag är misslyckad.

Situation:

Tanke:



Känsla:

Handling:

Vad är konsekvenserna av detta och stärker det känslan?