



Övning: Drömmar eller verklighet

Varför?

I denna övning lär du dig att skilja mellan hur du skulle vilja att saker var, och hur de verkligen är. På så sätt kan du bygga upp ditt liv efter separationen på basis av hur saker verkligen är.

Hur?

Läs och svara på frågorna i textfälten nedan.

1. Skriv ner hur du skulle vilja att saker var

T.ex. "Ingenting skulle förändras."

2. Skriv ner hur din livssituation faktiskt har förändrats

T.ex. "Min vardag är annorlunda än tidigare och jag känner mig tom ibland. Den andra personen är inte längre en del av mitt liv."

Skriv ner hur du planerar att fokusera dina inre resurser på vad som är verklighet i din nya livssituation efter separationen

T.ex. "Jag ger mig själv tillåtelse att vara ledsen, men jag försöker också aktivt leta efter nya saker som ger mig glädje i vardagen."