

Eroon yksinäisyydestä



1

ANALYSOI ONGELMAA

Millaisessa tilanteessa tunsit itsesi yksinäiseksi?

.....

.....

.....

Vaikuttivatko toisten tekemiset yksinäisyyteesi?
Jos vaikuttivat, miten?

.....

.....

.....



2

TARKASTELE ITSEÄSI REHELLISESTI

Miten sinä itse olet mahdollisesti vaikuttanut yksinäisyyden tunteeseesi? (Esimerkiksi: Onko sinulla huono itsetunto? Oletko toisia kohtaan tuomitseva tai loukkaannutko herkästi?)

.....

.....

.....

.....



3

TEE OMA OSASI (Galatalaisille 6:5)

Yksinäisyys ei ehkä ole omaa syytäsi, mutta mikä on sinun vastuusi?

.....

.....

.....

Keitä kahta ihmistä voisit lähestyä tällä viikolla?

.....

.....

Mitä sellaista voisit tehdä tällä viikolla, mikä auttaisi sinua voittamaan yksinäisyytesi? Mainitse kaksi seikkaa.

.....

.....



4

SEURAA TULOKSIA

Tarkista viikon kuluttua, miten olet edistynyt. Onko yksinäisyytesi helpottanut? Jos ei, miten voisit yrittää uudelleen?

.....

.....

.....

.....

VINKKI: ”Jos kärsit yksinäisyydestä, yritä ensin parantaa olemassa olevia ystävyysuhteita. Toiseksi etsi uusia ystäviä. Kolmanneksi elvytä vanhoja ystävyysuhteita. Jo pelkkä vanhalle ystävälle puhuminen voi piristää kummasti.”
(Anne)



Lisää tietoa osoitteessa
www.jw.org/fi artikkelissa
”Nuoret kysyvät: Miksi minulla ei ole ystäviä?”
(RAAMATUN OPETUKSET > NUORET.)