



# Harjoitus: Rehellinen kirje läheiselle

---

## Miksi?

Selkeytät omia ajatuksiasi ja käsittelet ihmissuhteisiin liittyviä tunteitasi.

Harjoitus auttaa sinua ilmaisemaan tunteitasi suoraan ja hyväksymään ne.

## Miten?

Osoita kirjeesi jollekin sellaiselle ihmiselle, jonka toivot ymmärtävän kokemustasi. Hän voi olla läheisesi, esimerkiksi vanhempi, sisarus, oma lapsi tai ystävä.

- Kirjoita ajatuksistasi, tunteistasi ja syistä ratkaisujesi taustalla. Kirjoita kokemuksistasi ja tulevista tai menneistä vaikeista asioista.
- Kirjettä ei ole tarkoitus lähettää. Se on tarkoitettu oman ajattelun tueksi. Siksi voit turvallisesti kirjoittaa niin suoraan ja kaunistelematta kuin haluat.
- Voit ilmaista avoimesti ja sanoja säästelemättä kaikkia tunteitasi, esimerkiksi vihaa, pettymystä, surua ja ikävää. Voit sanoa kaiken, mikä on jäänyt sanomatta.

Voit hävittää kirjeen tai säilyttää sen itsellesi myöhemmin luettavaksi.

Harjoitus kannattaa tehdä kaikessa rauhassa. Valitse aika ja paikka, jossa voit olla yksin ja keskittyä.

Voit kirjoittaa paperille, tiedostoon tai alle.

## Pohdi

- Mitä aidosti haluaisit sanoa läheisellesi?
  - Mitä sanoisit, jos voisit olla varma, että läheisesi kohtaa kertomasi myötätuntoisesti ja ymmärtäen?
  - Mitä haluaisit läheisesi ymmärtävän omasta kokemuksestasi ja valinnoistasi?
-



## Kirje läheiselleni

Esim. Hei äiti! Haluan kertoa sinulle, miltä minusta on tuntunut koko elämäni ajan...