

## TYPE 5 – UNDERSØGEREN

# Du samler viden i stilhed men længes efter at dele den

Du kan isolere dig og holde følelser på afstand, hvilket kan skabe ensomhed og vanskeligheder ved at knytte dig til andre. Inviter andre ind i dit liv og del dine tanker og følelser, selvom det kan føles sårbart.

### Øvelse

Del en tanke eller følelse med en nær ven eller et familiemedlem, bare en enkelt ting, som du normalt holder for dig selv, uden at analysere den færdig først. Lav for eksempel en journal og skriv ned hver gang, du deler dig selv, og hvordan det føltes bagefter.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Hvorfor ikke blive i mit indre?

Når du deler én tanke eller følelse uden først at analysere den færdig begynder du at opdage, at forbindelsen til andre ikke dræner dig, men nærer dig. Du mærker, at du kan være en del af fællesskabet uden at miste dig selv. Det giver dig mere frihed, mere nærhed og en dybere følelse af at høre til. Du behøver ikke have alle svar klar for at være elsket, det er nok, at du er dig.

**Ægte nærhed  
kommer af  
åbenhed**