

### Tehtävä 1: Tunnista mustasukkaisuus

#### 1. Mustasukkaisuuden tunteen tunnistaminen

Kirjoita ylös, miltä mustasukkaisuus tuntuu. Kerro, mikä kuvaisi osuvimmin tunnetta. Missä kohtaa ja miltä sinun kehossasi mustasukkaisuus tuntuu? Jos katsoisit itseäsi ikään kuin ulkopuolisen silmin, millaisena näet itsesi näiden tunteiden kanssa?

#### 2. Mustasukkaisten ajatusten tunnistaminen

Kirjoita ylös, mitä ajatuksia sinussa herää, kun tunnet mustasukkaisuutta. Mitä ajatuksia sinulla tulee ensimmäisenä mieleen? Entä mitä ajattelet seuraavaksi? Jos katsoisit itseäsi ikään kuin ulkopuolisen silmin, millaisena näet itsesi näiden ajatusten kanssa?