

Mihin kehon toimintaan olen tyytyväinen juuri nyt?

Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen –omahoito

Harjoitus: Mihin kehon toimintaan olen tyytyväinen?

Esimerkkejä kehon toiminnoista:

Aistit ja aistimukset: näkeminen, kuuleminen, haistaminen, maistaminen, tunteminen, mielihyvän tunteminen, tunteiden tunteminen, seksuaaliset aistimukset

Fyysinen aktiivisuus ja liike: kävely, juokseminen, venyttely, liikkuvuus, ketteryys, tasapaino, voima, kestävyys, energisyys, refleksit, erilaisten liikuntamuotojen ja lajien toteuttaminen

Terveys: aineenvaihdunta, hengitys, kehon uudistuminen (kynnet, hiukset, uusi iho), nälän ja kylläisyyden säätely, kyky toipua

Luova toiminta: maalaaminen, piirtäminen, rakentaminen, kuvanveisto, kirjoittaminen, laulaminen, soittaminen, tanssiminen, valokuvaus, kutominen, puutarhanhoito, näyttelemine

Itsestä huolehtiminen: nukkuminen, lepääminen, syöminen, juominen, liikkuminen, peseytyminen, kehosta ja mielestä huolehtiminen, itselle mieluisten asioiden tekeminen

Ihmissuhteet ja kommunikointi: puhuminen, kehonkieli, ilmeet, tunteiden ilmaiseminen, kosketus, halaaminen, suuteleminen, seksuaalinen vuorovaikutus, omista rajoista huolehtiminen