

Millaisena sinä koet kehosi?

Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen –omahoito

Havainnointiharjoitus: Millaisena sinä koet kehosi?

Ota itsellesi rauhallinen hetki ja hakeudu johonkin mukavaan ja turvalliseen paikkaan. Laita silmät kiinni ja hengitä syvään. Ota nyt itsellesi aikaa pysähtyä tarkkailemaan kehosi tuntemuksia.

Huomaa, että kehosi tuntuu erilaiselta eri hetkinä. Millaisia tuntemuksia ja ajatuksia havaitset tässä hetkessä? Tarkkaile kehosi eri kohtia. Mitkä osat kehossa herättävät sinussa juuri nyt positiivisia, mitkä negatiivisia tai mitä neutraaleja ajatuksia ja tuntemuksia? Pyri tarkkailemaan ajatuksia ja tunteitasi mahdollisimman avoimesti arvottamatta tai pyrkimättä muuttamaan niitä. Voit viipyillä kehosi eri osien tarkkailussa sen verran kuin se tällä hetkellä tuntuu hyvältä.

Kun koet, että olet ottanut itsellesi sopivan ajan tarkkailua varten, voit avata silmät ja halutessasi kirjoittaa ylös ajatuksiasi ja tuntemuksiasi omaan kehoon ja harjoitukseen liittyen.