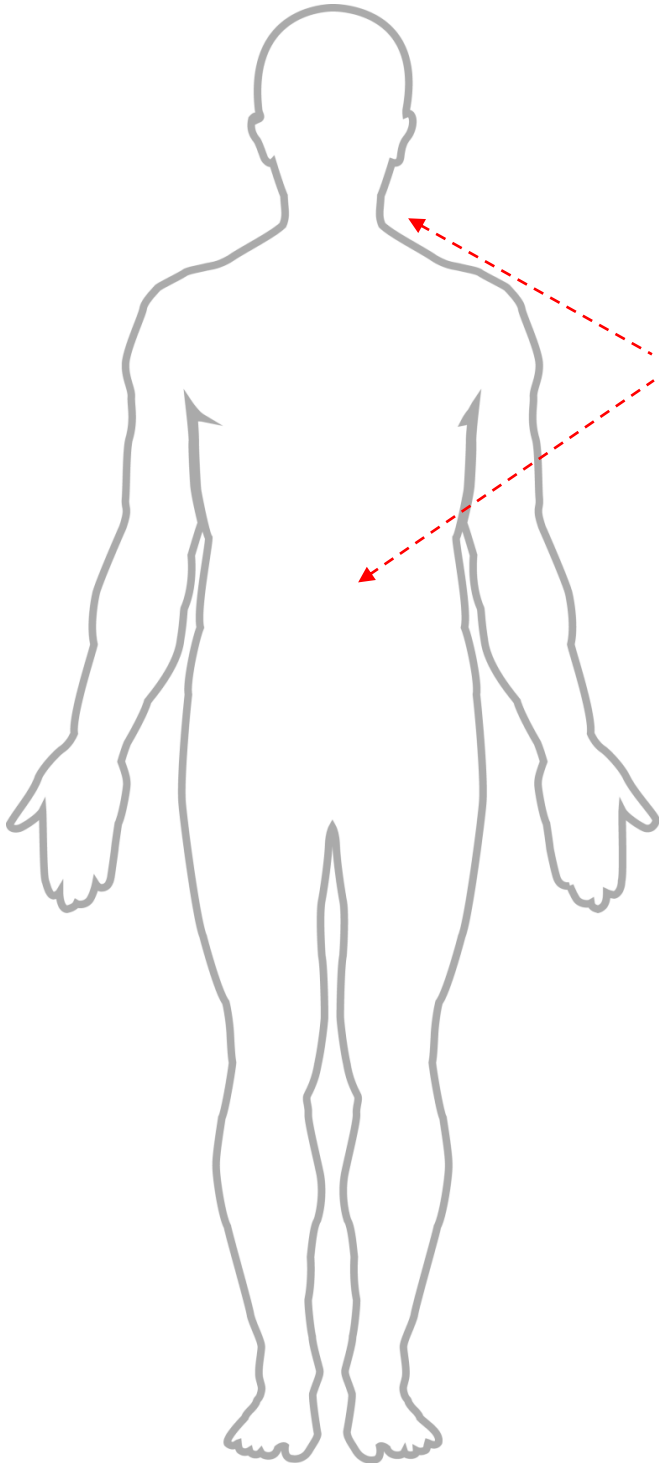


### HARJOITUS: TUNNISTA TUNTEET KEHOSSASI

Kirjoita tai piirrä, missä tunnet ohessa listatut tunteet kehossasi. Voit käyttää apuna oheista kehonkuvaa. Pyri olemaan mahdollisimman tarkka kuvailevassa kielenkäytössä. Jos tunne lähtee jostain fyysisestä kohdasta päättyen toiseen, kuvaa sekin.



#### Kuvattavat tunteet

ilo	jännitys	suru
viha	pelko	ahdistus
tylsistyneisyys	tyytyväisyys	onnellisuus
rakkaus	kiintymys	pettymys
uteliaisuus	häpeä	

**Esimerkki:** *“Ahdistus tuntuu ensiksi puristavana tunteena kurkussa, ja kun sitä on kestänyt jonkin aikaa, tunnen sen onttona ja kalvavana kipuna vatsassa.”*