



# Harjoitus: Kehon tuntemukset

## Unettomuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit havainnoimaan ja tunnistamaan tunteitasi. Näin pystyt paremmin tunnistamaan myös unettomuuteen liittyviä tunteita.

### Ohje:

Tässä harjoituksessa on kaksi osaa.

Pohdi ja kirjoita ylös vastaukset ensimmäisen osan kysymyksiin, jotka liittyvät siihen, miltä kehossasi tuntuu.

Nimeä toisessa osassa tunteita, jotka ovat kehollisten tuntemusten taustalla. Käytä apunasi tunnelistaa.

---

## Ensimmäinen osa: Kehotuntemukset

Pysähdy nyt hetkeksi siihen, missä olet, ja pohdi jokaista alla olevaa kohtaa hetken verran:

- Miltä tällä hetkellä vallalla oleva tunne tuntuu kehossasi?
- Tunnetko rinnassa puristusta, möykkyä vatsassa, kireyttä hartioissa?
- Onko sinulla vaikeuksia hengittää? Tuntuuko hengitykseksi jotenkin poikkeavalta?
- Tuntuuko rauhallinen ja syvä hengitys vaikealta?
- Onko sinun hankala pysähtyä tutkimaan omaa oloasi?

Kehotuntemukseni:



## Toinen osa: Tunteet

Kun olet paikantanut, missä kohtaa kehoasi tunnet olotilasi, suuntaa siihen huomiosi:

- Lisääntyykö mahdollinen tuntemus, kun kohdistat huomiosi siihen?
- Muuttuuko hengityksesi tahti tai syvyys?
- Havaitsetko jotain muuta?

Mikä tunne voisi olla kysymyksessä? Voit katsoa alla olevasta listasta eri tunteiden nimiä. Onko se jokin näistä vai jotain ihan muuta?

- Mielihyvä
- Rakkaus
- Myötätunto
- Kaipaus
- Halveksunta
- Inho
- Pettymys
- Yksinäisyys
- Kiitollisuus
- Hämmästys
- Yhteenkuuluvuus
- Paniikki
- Masennus
- Innostus
- Ärsytys
- Turvallisuus
- Ilo
- Suru
- Viha
- Syyllisyys
- Pelko
- Ahdistus
- Stressi
- Uupumus
- Väsymys
- Ylpeys
- Rentoutuminen
- Onnistuminen
- Läheisyydenkaipuu
- Häpeä
- Jännittäminen
- Epätoivo



Tunnelistani: