



Harjoitus: Tunnepäiväkirja

Syömisen ja kehonkuvan omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat omia ajatuksiasi tunteitasi ja tutustut niihin paremmin.

Ohje:

Pidä muutaman päivän ajan tunnepäiväkirjaa. Kirjaa sellaisia tilanteita, joissa ikäviä erilaisia tunteita nousee. Tunteet saattavat aluksi tuntua epämääräisiltä tai pelottavilta. Kun pidät kirjaa tunteistasi, tutustut ja samalla totut niihin.

Jo tunteen nimeäminen auttaa saamaan siihen hieman etäisyyttä ja rauhoittamaan sitä. Kun opit tarkastelemaan tunteitasi etäämmältä, näet myös enemmän vaihtoehtoja, joilla voit niihin reagoida.

Tunnepäiväkirja:

Päivä ja aika	Tilanne	Tunne (yksittäisillä sanoilla kuvattuna)



Millaisia havaintoja teit?

Oliko tunteiden tunnistaminen helppoa vai vaikeaa? Millaisissa tilanteissa sinulla oli hyvä olla? Entä millaisissa tilanteissa heräsi hankalia tunteita?