



# Harjoitus: Tunteiden kuvailu

---

## Tavoite

Opettelet kuvailemaan sitä, miltä sinusta tuntuu, arvostelematta, syyttelemättä tai tuomitsematta.

## Ohje

Mieti alla olevaa tilanteita ja reaktioitasi niissä. Halutessasi kirjoita vastaukset vastauskenttiin.

---

Mieti tilannetta, jossa sinulla on läheisesi kanssa epäsopua.

Läheisesi huutaa sinulle: "Hitto, että olet pässi!"

Miten reagoisit tässä tilanteessa?

Tällainen arvosteleva syytös ei kuvaa sitä, mitä välillänne tapahtui. Entä jos läheisesi kuvailisi asian syyttelyn sijaan: "Minua ottaa päähän, että et kuuntele asiaani keskeyttämättä. Koen sen loukkaavana." Olisiko viesti helpompi ottaa vastaan?

Miten reagoisit tässä tilanteessa?