



Harjoitus: Yhden päivän aikana koetut tunteet

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit havainnoimaan ja tunnistamaan tunteitasi.

Ohje:

Mieti hetki mitä kaikkia tunteita olet esimerkiksi tänään kokenut. Katso sen jälkeen listaa, ja pohdi, saatko sieltä kiinni lisää erilaisia tunteita. Voit halutessasi kirjoittaa näitä ylös.

Esimerkkejä tunteista:

- Häpeä
- Pelko
- Epäoikeudenmukaisuuden kokemus
- Suru
- Pettymys
- Ilo
- Syyllisyys
- Intohimo
- Alakuloisuus
- Kateus
- Epätoivo
- Viha
- Kaipaus
- Katkeruus
- Inho
- Rakkaus



Mitä muita tunteita olen tänään kokenut?