



Harjoitus: Tunnepäiväkirjan pitäminen

Tavoite

Opit purkamaan tunteitasi kirjoittamalla.

Ohje

Laita munakello tai puhelimen hälytys soimaan kolmen tai viiden minuutin päähän. Kirjoita ilman keskeytyksiä siihen asti, että aika tulee täyteen.

Kirjoita kuluneen viikon aikana kokemistasi tunteista tai jostain tietystä tunteesta, josta sinusta on vaikea puhua.

Älä sensuroi mitään, äläkä mieti kirjoitusvirheitä. Muista, että kukaan ei saa tietää, mitä kirjoitat. Anna kynän sauhuta ja tunteiden virrata.

Kun olet valmis, pohdi näitä kysymyksiä:

- Onko jokin tunne sinulle tällä hetkellä erityisen merkityksellinen tai haastava?
- Saako jokin tietty tunne sinut pois tolaltasi?
- Oletko kieltänyt itseltäsi jonkin tietyn tunteen?
- Onko jokin tunne sellainen, josta sinun on vaikea puhua?

Ajatuksiani ja tunteitani kuluneelta viikolta