



Harjoitus: Tunnista tunteet kehossasi

Tavoite

Havaitset, missä kohtaa kehoasi ahdistus tuntuu. Opit lievittämään ahdistusta kehosi kautta.

Ohje

Kirjoita mahdollisimman tarkasti kuvaillen, missä kohtaa kehoasi tunnet erilaiset tunteet.

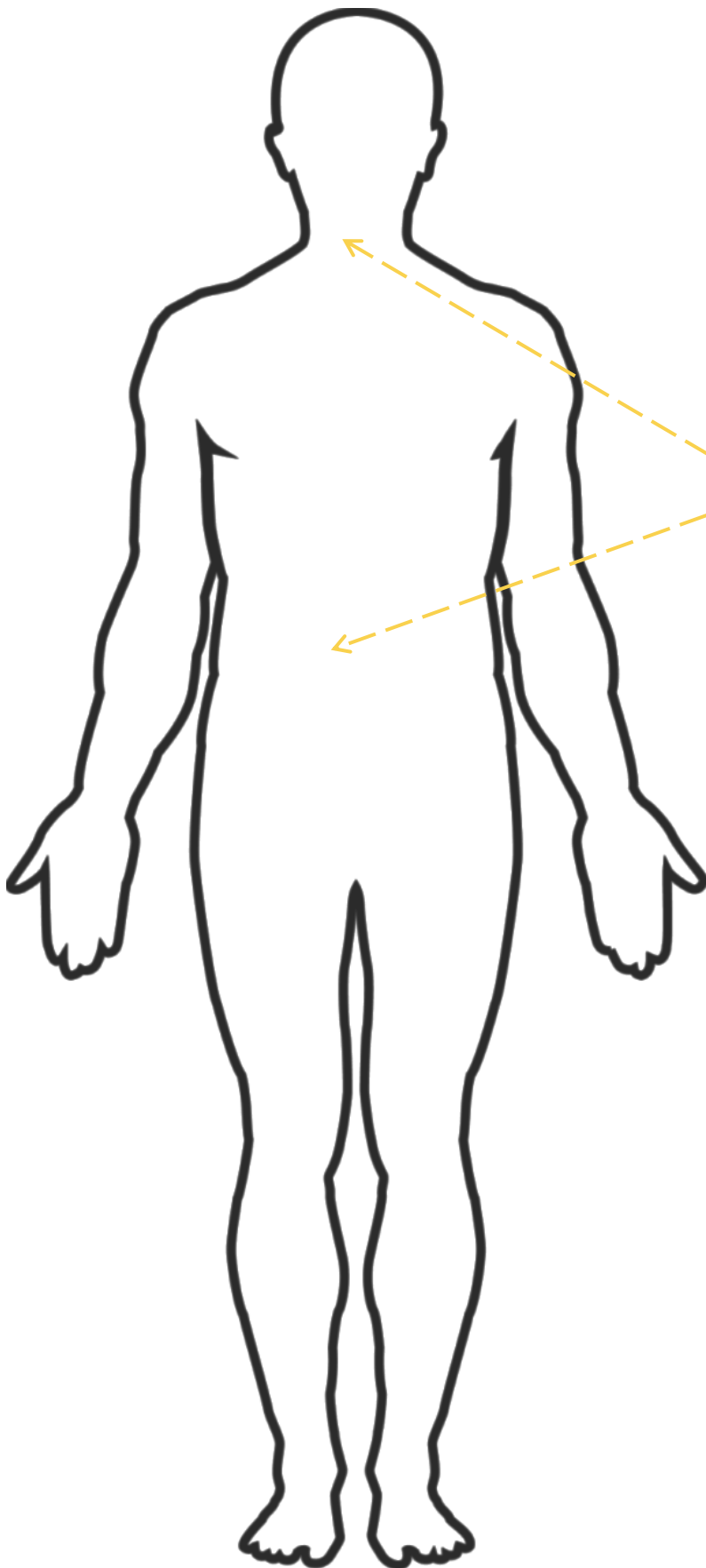
Kuvaa myös se, jos tunne lähtee jostain fyysisestä kohdasta päättyen toiseen. Näin voi olla esimerkiksi silloin, jos tunne alkaa hartioista ja päättyy takaraivoon.

Kun olet havainnut, missä kohdassa kehoa ahdistuksesi tuntuu, voit harjoitella puuttumaan kehosi tuntemukseen ja sitä kautta ahdistukseesi.

Esimerkkejä

Ahdistus aiheuttaa lihasjännitystä → kun tiedostat tämän, voit helpottaa oloasi tekemällä rentoutusharjoituksia.

Ahdistus vaikeuttaa hengittämistä → kun tiedostat tämän, voit helpottaa oloasi tekemällä hengitysharjoituksia.



Kuvattavat tunteet

ilo	tyytyväisyys
viha	kiintymys
tylsistyneisyys	häpeä
rakkaus	suru
uteliaisuus	ahdistus
jännitys	onnellisuus
pelko	pettymys

Miltä tuntuu?