



Harjoitus: Tunteiden tiedostaminen

Tavoite

Tiedostat tunteesi paremmin. Opit näkemään tunteiden yhteyttä ahmimiseen.

Ohje

Pohdi seuraavia kysymyksiä. Rastita kohdat, joiden suhteen haluat kehittyä.

- Onko sinusta yleensä helppo sanoa, miltä sinusta kulloinkin tuntuu?
- Osaatko nimetä tai eritellä tunteitasi?
- Jäävätkö tunteesi usein sivuun arkipäivän ongelmien kohdalla?
- Joudutko joskus tunteiden valtaan?
- Tunnetko syyllisyyttä kielteisistä tunteistasi?
- Ilmaisetko vain positiivisia tunteitasi muille?
- Pohditko toistuvasti: "Miksi minulla on tällaisia tunteita?"
- Huomaatko usein toimivasi omia tunteitasi vastaan?

Pohdi sitten seuraavia kysymyksiä. Kirjoita vastauksesi kenttiin. Voit ottaa vastauksistasi kuvakaappauksen tai kopioida ne itsellesi.

Miten tunteet vaikuttavat syömiseesi?

Tunnistatko tunteita, jotka saavat sinut usein ahmimaan? Mitä ne ovat?



Entä mitkä tunteet suojelevat ahmimiselta?

Miten voisit lisätä elämääsi ahminnalta suojaavia tunteita?