



Harjoitus: Tunnista tunteet kehossasi

Miksi?

Tarkastelet omia tunteitasi ja opit tunnistamaan niitä. Tunteiden auttaa sinua käsittelemään ja hyväksymään niitä. Näin tunteiden aiheuttama liiallinen kuormitus voi vähentyä.

Ohje

Kirjoita tai piirrä, missä tunnet ohessa listatut tunteet kehossasi. Voit käyttää apuna oheista kehonkuvaa (PDF).

Pyri kuvailemaan mahdollisimman tarkasti. Jos tunne lähtee jostain fyysisestä kohdasta päättyen toiseen, kuvaa sekin.

Kuvattavat tunteet:

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

Missä kohtaa kehoasi eri tunteet tuntuvat?