



Harjoitus 1 b: Suhtautuminen ilmastokriisiin

Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua hahmottamaan, millaisia seurauksia tunteiden kohtaamisella voi olla.

Miten?

Pohdi, tunnistatko joitain näistä kehityskaarista. Rastita ne, jotka tunnistat.

Tunnistatko jotain näistä?

- tunteiden tai asioiden välttely – tunteiden tai asioiden kohtaaminen
 - tunteiden tai asioiden torjunta – tunteiden tai asioiden hyväksyminen
 - epämääräinen ahdistus – selkeämpi, nimetty pelko
 - avuttomuus – voimaantuminen ja vahvistuminen
 - patoutunut suru – voimavarojen vapautuminen suremalla
 - riittämättömyys – keskeneräisyyden hyväksyminen
 - lamauttava syyllisyys – aktiivinen vastuullisuus
 - lannistava häpeä – kelmollisuuden kokemus
 - viha ja turhautuminen – toiminta
 - tarkoituksettomuudentunne – merkityksellisyyden kokeminen
 - suuri järkytys – henkinen kasvu
-