



Harjoitus: Voimakkaiden tunteiden ja reaktioiden kanssa pärjääminen

Miksi?

Kun voimakas tunne tai reaktio herää, voi tilanne tuntua jopa ylitsepääsemättömältä. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen voi jo itsessään helpottaa oloa.

Miten?

Toimi seuraavien ohjeiden mukaan.

1. Tunnista tunteesi

Mistä on kyse? Mitä tunteita koet? Muista, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Mikään tunne ei ole "väärä".

Vastaa mielessäsi tai kirjoita alle.





Jos sinun on vaikea nimetä tunteitasi, tutki kehosi reaktioita.

- Tunnetko kehossasi raskautta, levottomuutta tai jännitystä?
- Missä kohtaa kehoa tuntemus tuntuu eniten?
- Muuttuuko olo tietyissä tilanteissa, kuten yksin ollessa tai iltaisin?

Esimerkkejä:

- Sydämen tykytys voi liittyä jännitykseen tai pelkoon.
- Lihasten kireys ja kivut voivat liittyä huoleen tai ärtymykseen.
- Raskas tai voimaton olo voi liittyä suruun tai uupumukseen.

Seuraavaksi yhdistä keho ja mieli. Pohdi:

- Mitä ajattelet samaan aikaan, kun kehossa tuntuu jokin reaktio?
- Onko tunne tuttu jostain aiemmasta tilanteesta?

