



Harjoitus: Tunnista tunteet kehossasi

Miksi?

Havaitset, missä kohtaa kehoasi ahdistus tuntuu.

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

Esimerkiksi, jos

- ahdistus aiheuttaa lihasjännitystä -> voit helpottaa oloasi tekemällä rentoutusharjoituksia
- ahdistus vaikeuttaa hengittämistä -> voit helpottaa oloasi tekemällä hengitysharjoituksia

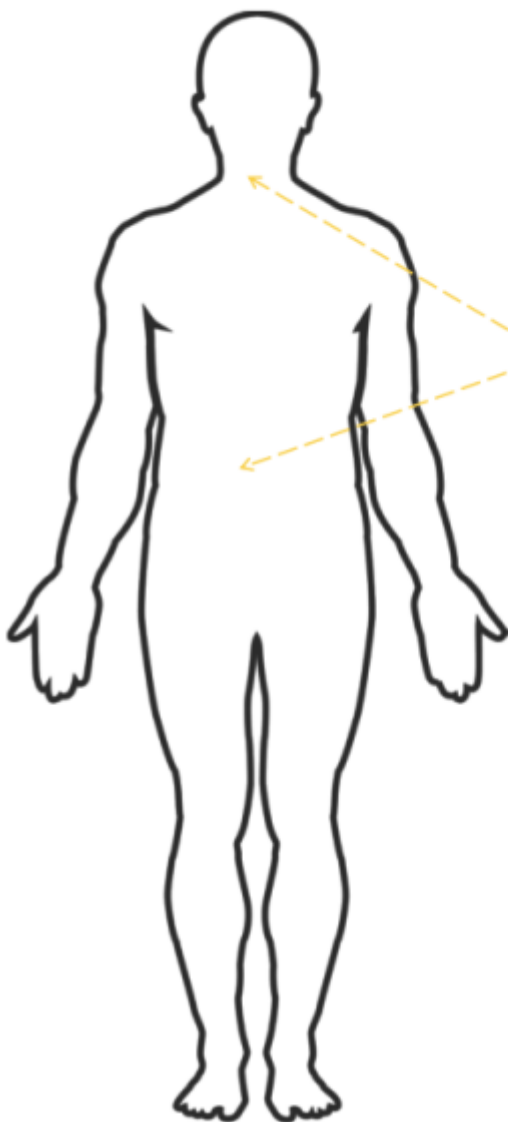
Miten?

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.

Voit käyttää apunasi pdf-liitteestä löytyvää kehokuvaa tai kirjoittaa huomioitasi alle.





Kuvattavat tunteet

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

Miltä tuntuu?

Esim. Ahdistus tuntuu ensiksi puristavana tunteena kurkussa. Kun sitä on kestänyt jonkin aikaa, tunnen sen onttona ja kalvavana kipuna vatsassa.



