



# Harjoitus: Tunnista mustasukkaisuus

## Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit tunnistamaan, miltä mustasukkaisuus tuntuu kehossasi ja minkälaisia ajatuksia mustasukkaisuus sinussa herättää.

### Ohje:

Lue alla olevat kysymykset, ja pohdi niihin vastaukset.

---

## 1. Mustasukkaisuuden tunnistus

Kirjoita ylös, miltä mustasukkaisuus tuntuu. Kerro, mikä osuvimmin kuvaisi tunnetta.

Esim. Missä kohtaa kehoasi se tuntuu? Miltä se tuntuu juuri tässä kohdassa? Jos katsoisit itseäsi ulkopuolisen silmin, millaisena näkisit itsesi silloin, kun olet näiden tunteiden vallassa?

## 2. Mustasukkaisten ajatusten tunnistus

Kirjoita ylös, mitä ajatuksia sinussa herää, kun tunnet mustasukkaisuutta.

Esim. Mitä ajatuksia sinulla tulee ensimmäisenä mieleen? Entä mitä ajattelet seuraavaksi? Jos katsoisit itseäsi ulkopuolisen silmin, millaisena näkisit itsesi silloin, kun olet näiden ajatusten vallassa?