

# Harjoitus: Tunnista tunteet kehossasi

---

## Tavoite:

Havaitset, missä kohtaa kehoasi ahdistus tuntuu. Opit lievittämään ahdistusta kehoasi kautta.

## Ohje:

Kirjoita mahdollisimman tarkasti kuvaillen, missä kohtaa kehoasi tunnet erilaiset tunteet.

Jos tunne lähtee jostain fyysisestä kohdasta päättyen toiseen (esimerkiksi hartioista takaraivoon), kuvaa sekin.

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

Ahdistus aiheuttaa lihasjännitystä -> kun tiedostat tämän, voit helpottaa oloasi tekemällä rentoutusharjoituksia.

Ahdistus vaikeuttaa hengittämistä -> kun tiedostat tämän, voit helpottaa oloasi tekemällä hengitysharjoituksia.

## Esimerkki:

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

---

## Missä kohtaa kehoani tunteet tuntuvat?