



Harjoitus: Tunnesäätelykeinot

Syömisongelmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tutustut erilaisiin tunnesäätelykeinoihin. Löydät itsellesi sopivia keinoja, joiden avulla tulet paremmin toimeen tunteidesi kanssa.

Ohje:

Lue erilaisista tunnesäätelyn keinoista ja niihin liittyvistä esimerkeistä ohjelman puolelta. Löydät ne heti tämän tehtävän yläpuolelta. Pohdi, mitkä keinot voisivat auttaa juuri sinua silloin, kun sinulla on vaikea olla tai toipuminen herättää ahdistusta.

Mitkä seitsemästä eri keinosta vaikuttaa sellaisilta, että voisit kokeilla niitä?

Kirjoita vapaasti erilaisista keinoista, jotka sopivat omaan tilanteeseesi.

Mikä voisi esimerkiksi olla keino, millä saisit käännettyä huomiosi muualle? Tai mikä voisi olla oma rauhoittava lauseesi?