



Harjoitus: Tunnista tunteita

Miksi harjoitusta on hyvä tehdä?

Opit tunnistamaan tunteita. Huomaat, millaisissa tilanteissa tunne herää ja missä kohtaa kehoasi tunne tuntuu.

Opit, millaiset tilanteet aiheuttavat sinussa erilaisia tunteita. Löydät myös keinoja, joilla voit vaikuttaa tunteisiisi.

Miten harjoitusta tehdään?

Alla on lueteltu erilaisia tunteita. Muistele jotakin tilannetta, jossa olet kokenut mainittua tunnetta. Seuraa sen jälkeen ohjetta ja pohdi tunnetta ohjeen mukaisesti.

Kuvittele, että olet tutkimusmatkailija avaruudesta. Et tiedä ihmisten tunteista mitään. Joudut siis päättämään järjellä, miten tunteet toimivat.

Ilo

Muistele tilannetta, jossa uskot kokeneesi iloa. Arvioi ensin, mistä tiedät, että tunsit iloa. Entä miltä tunne tuntui mielessäsi ja kehossasi? Missä kohtaa kehoasi tunne tuntui?

Esimerkki: Huomasin olevani iloinen, koska mielessäni oli innostuneita ajatuksia. Kehossani tuntui kihisevältä.

Yritä päätellä, mikä tilanne herätti ilontunteen.

Esimerkki: Uskon, että tulin iloiseksi, koska olin kuullut kiinnostavan jutun harrastukseeni liittyen.

Yritä vielä päätellä, millaiseen käyttäytymiseen ilontunne johti.

Esimerkki: Iloisuus johti siihen, että puuhasin koko päivän harrastuksen parissa.



Ahdistus

Muistele tilannetta, jossa uskot kokeneesi ahdistusta. Arvioi ensin, mistä tiedät, että tunsit ahdistusta. Entä miltä tunne tuntui mielessäsi ja kehossasi? Missä kohtaa kehoasi tunne tuntui?

Esimerkki: Huomasin olevani ahdistunut, koska minua huolestuttivat monet asiat. Rintakehääni puristi. En halunnut lähteä kotoa.

Yritä päätellä, mikä tilanne herätti ahdistuksentunteen.

Esimerkki: Uskon, että olin ahdistunut, koska olin saanut juuri tietää, että lähdemme huomenna matkalle. Matkaan liittyy monia asioita, joita en tiedä etukäteen. Mitä tahansa ikävää voi tapahtua.

Yritä vielä päätellä, millaiseen käyttäytymiseen ahdistuksentunne johti.

Esimerkki: En halunnut tehdä mitään koko päivänä. Jäin kotiin. Mikään ei huvittanut.

Pettymys

Muistele tilannetta, jossa uskot kokeneesi pettymystä. Arvioi ensin, mistä tiedät, että tunsit pettymystä. Entä miltä tunne tuntui mielessäsi ja kehossasi? Missä kohtaa kehoasi tunne tuntui?

Esimerkki: Huomasin olevani pettynyt, koska olo tuntui vihaiselta ja surulliselta. Kehoni tuntui painavalta. Tuntui, ettei mikään huvita.



Yritä päätellä, mikä tilanne herätti pettymyksen tunteen.

Esimerkki: Uskon, että olin pettynyt, koska olin saanut tietää, että minulle tärkeä tapahtuma peruuntuu. Petyin, koska olisin todella kovasti halunnut osallistua tapahtumaan.

Yritä vielä päätellä, millaiseen käyttäytymiseen pettymyksen tunne johti.

Esimerkki: Syytin muita tapahtuman peruuntumisesta.

Tyytyväisyys

Muistele tilannetta, jossa uskot kokeneesi olosi tyytyväiseksi. Arvioi ensin, mistä tiedät, että tunsit tyytyväisyyttä. Entä miltä tunne tuntui mielessäsi ja kehossasi? Missä kohtaa kehoasi tunne tuntui?

Esimerkki: Huomasin olevani tyytyväinen, koska kehoni oli aivan rento. Minusta tuntui siltä, että kaikki on hyvin.

Yritä päätellä, mikä tilanne herätti tyytyväisyydentunteen.

Esimerkki: Uskon, että olin tyytyväinen, koska olin kesämökillä ja oli loma. Ei ollut mitään, mikä stressaisi.

Yritä vielä päätellä, millaiseen käyttäytymiseen tyytyväisyydentunne johti.

Esimerkki: Olin kärsivällinen pikkusiskon kanssa. Kävimme yhdessä uimassa.