

## TUNNISTA TUNTEET-harjoitus

Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa sinua hahmottamaan omia tunteitasi. Voit käyttää samaa mallia lapsen kanssa tunteiden tunnistamiseen.

Mieti tilannetta, jossa toimit jotenkin eri tavalla kuin halusit. Palaa tuohon hetkeen ja pohdi alla olevia kysymyksiä.

1. Mitä koit? Mitä tunsit?
2. Missä kehon osassa tunne tuntui?
3. Mikä tunteen laukaisi? Mitä tapahtui?
4. Mikä impulssi sinulle tunteesta tuli? Mitä teit?
5. Miten olisit halunnut toimia? Mikä olisi ollut parempi tapa?
6. Mikä sinua esti toimimasta näin?
7. Mikä voisi auttaa sinua ensi kerralla toimimaan toisin?

Muista, että tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua hahmottamaan omaa tapaa toimia ja pikkuhiljaa muuttamaan haitallisia toimintatapoja. Tarkoitus ei ole jäädä kiinni haitalliseen toimintatapaan ja keskittyä huonoon. Muista siis olla armollinen itsellesi!