



Tunturiharjoitus: Kehotunteet. Missä tunteet asuvat?



Tunteet asuvat mielessä ja kehossa. Jännitys kipristää vatsaa ja saa kädet tärisemään. Ahdistuksen tunne painaa rintakehää, kun taas ilo läikähtää rinnassa ja saa olon kevyeksi.



Tarkastele omia tunteitasi ja opi tunnistamaan niitä. Valitse neljä tunnetta ja kirjoita ne alla oleville viivoille. Voit värittää ympyrän sillä värillä, mikä kuvastaa valitsemaasi tunnetta. Kirjoita tai väritä kuvaan, missä valitsemasi tunteet tuntuvat kehossa.

Mieti myös sitä, että miltä tunne tuntuu kehossa. Onko tunne kupliva, kiristävä, vai tuntuuko painetta? Mitä sydämen sykkeelle tapahtuu? Entäpä hengitykselle?








