

Tunnevajeen tunnelukon synnyttämien selviytymiskeinojen purkamisessa merkityksellisintä on löytää ja havainnoida tunnekokemuksia ja antaa niiden koskettaa itseään.

Opit vähitellen, että tunteiden osoittaminen ja vastaanottaminen

Aloita [kuuntelemalla harjoitus täältä](#).

*Mietiskele vielä sitä tunnetta, kun sait ottaa vastaan ystävällistä kohtelua. Se voi olla, vaikka tilanne kaupan kassalla tai jokin muu arkipäiväinen tilanne, jossa joku toinen ihminen on kohdannut sinut ystävällisesti. Anna ajatustesi ja tuntemustesi tavoitella tuota tunnetta ja varastoi se itseesi.

TUNNEILMASTO, JOSSA ELÄT.

*Mieti nyt millaisia tunteita ja ajatuksia sinussa liikkuu suuriman osan aikaa päivittäin? Esimerkiksi pelkoja, epäilyjä, pessimismisiä, toiveikkuutta, onnellisuutta, surullisuutta, epätoivoa, vihaa, surua, iloa, syyttelyä, huoliajatuksia jne.

Ota sitten paperiarkki ja lähde piirtämään eri värisiä ympyröitä jokaiselle nimeämällesi tunteelle ja ajatukselle. Piirrä ympyrät eri kokoisiksi sen mukaan missä tunteessa eniten olet. Eli isoin pallo yleisimmälle tunteelle jne.

Pohdi sitten minkä pallojen toivoisit olevan pienempiä ja minkä vastaavasti isompia.

Miten olotilasi ja elämäsi muuttuisi, jos tunteiden ja ajatusten painopisteet muuttuisivat?

Millaisia ratkaisuja voit nyt löytää muuttaaksesi tunneympyröiden tilannetta toivottumpaan suuntaan?

Kirjoita tarkkaan pohtien mitä keinoja voit löytää ja miten voisit niitä alkaa toteuttaa. Tee suunnitelma mistä aloitat, milloin ja miten.

[Kuuntele toinen harjoitus](#) esimerkiksi tilanteessa kun sinulla on hankala tai paha olla.

©Avaamoterapia Kaikki oikeudet pidätetään.
Kopioiminen ja jakaminen ei ole sallittua
www.avaamoterapia.fi