

Harjoitus: Näin tunnistat ja kohtaat tunteesi



Joskus tietää, että jokin on pielessä, mutta ei tunnista tunnetta. Tämä harjoitus auttaa sinua pysähtymään, tunnistamaan ja nimeämään tunteesi, jotta ne eivät jää pyörimään kehon ja mielen sisään.

Kesto-arvio: 5–10 minuuttia. Joskus tunne voi kuitenkin viedä enemmän aikaa – se on täysin normaalia.

1. Luo rauhallinen tila

Etsi paikka, jossa voit olla hetken rauhassa ilman puhelinta, tietokonetta tai muita häiriöitä. Istu alas tai asetu mukavaan asentoon.

2. Liike ennen pysähtymistä (tarvittaessa)

Jos olo on levoton, käy ensin kävelyllä, venyttele, joogaa tai tee pieni treeni. Liike saa energian virtaamaan ja voi nostaa tunteen pintaan. Kun tunne nousee, pysähdy.

3. Kysy itseltäsi:

- Mikä on hätänä?
- Mitä tunnen juuri nyt?

4. Anna tunteen tulla Älä pakota vastausta.

Saatat aluksi huomata vain epämukavan tuntemuksen kehossa – se on normaalia. Kiinnitä huomiota siihen, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu ja millainen se on.

5. Sanota tunne ja viivy siinä hetki

Kirjoita tai sanoita, mitä tunnet. Käytä tätä kaavaa: **[Tunne] + [laukaisija] + [vaikutus]**. Älä kiirehdi eteenpäin. Anna itsellesi lupa viipyä sanoittamassasi tunteessa – lue kirjoittamasi lause ääneen tai toista se mielessäsi. Tärkeintä on antaa tilaa tuntea. Miksi? Koska tunne vie aikaa – sitä ei voi hoputtaa. Kun annat itsesi olla tunteen kanssa hetken ja jopa vähän 'velloa' siinä, tunne saa purkautua ja vapautua.

6. Kirjoita ylös ja kyseenalaista ajatus

Kun tunteen huippu on mennyt ohi ja järki on taas mukana, kirjoita ajatuksesi ylös – paperille, vihkoon tai puhelimen muistiin. Kun olet rauhoittunut, käy ajatukset läpi ja kysy itseltäsi:

- **Onko tämä ajatus varmasti totta?**
- **Onko tähän jokin toinen näkökulma?**

Lopetus – sulje harjoitus lempeästi

Kun olet antanut tunteelle tilan ja käynyt ajatuksesi läpi, hengitä syvään muutaman kerran. Kiitä itseäsi siitä, että pysähdyit tunteesi äärelle.

Voit sanoa lopuksi:

“Tein parhaani juuri nyt. Olen turvassa ja riittävä. Tämä tunne on osa minua, mutta se ei hallitse minua.

Harjoituksen voi tehdä missä tahansa – kotona, työpaikan tauolla tai vaikka autossa ennen kotiin menoa