

## Missä tunne tuntuu

**K**eho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa, ja tämän vuoksi moni tunne tuntuu usein kehossa. Kun kiukuttaa, saatamme jännittää hartioita tai puristaa käsiä nyrkkiin. Jännitys voi tuntua mahan murinana, nolostuminen poskien punoituksena tai ilosta syntyvä nauru kipeinä poskina. Kun oppii tarkkailemaan oman kehon reaktioita, on helpompi tunnistaa tunteitaan ja käsitellä niitä.

### OHJEET

Missä sinun tunteesi tuntuvat? Kirjoita kuvan katkoviivoille erilaisia kokemiasi tunteita ja vedä niistä viiva siihen kohtaan kehoa, missä mikäkin tunne tuntuu. Voit käyttää apuna kuvassa olevia tunteita tai keksiä itse lisää.



Mitä tunnet nyt?

**Esimerkki:**  
nolostuminen

ihastuminen

ilo

viha

stressi

