

Tunteet haltuun

Kaikki tunteet ovat tärkeitä. Vaikeatkin tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat elämään. On tärkeää muistaa, että omia tunteita ei tarvitse pelätä, ja suuretkin tunteet menevät ajallaan ohi. Voimakkaita tunteita, kuten vihaa ja surua, on hyvä purkaa, jotta ne eivät jää kytämään sisälle ja pitkittämään alakuloista mielialaa.

OHJEET

Alla on lueteltu erilaisia keinoja ikävien tunteiden hallintaan. Pohdi keinoja ja merkitse rastilla itsellesi luontevat tavat toimia. Voisitko joskus kokeilla jotain uutta tapaa?

Keskittyminen hengitykseen:

Hengitä sisään ja ulos. Aseta kätesi vatsan päälle, jotta tunnet hengityksen liikkeen vielä paremmin.

Rauhoittavat ajatukset:

"Minulla ei ole mitään hätää, asia selviää kyllä."
"Osaan varmasti, riittää että teen parhaani."

Myönteisiin asioihin keskittyminen:

Muistele paikkaa tai hetkeä, jossa sinun on ollut hyvä olla.
Hyvien asioiden muisteleminen kääntää ajatukset positiiviseen.

Paikalta poistuminen:

Poistu tilanteesta – lähde lyhyelle kävelyllä vaikka rakennuksen ympäri.
Poistuminen katkaisee tilanteen ja saa ajatukset muualle.

Laske kymmeneen:

Laskeminen rauhoittaa hengitystä ja hermostoa ja rauhoittaa näin koko kehoa. Ikävän tunteen mukanaan tuomat jännitykset laukeavat helpommin.

Ravistele kehoa:

Ravista tunne pois kehosta. Ravistelu rentouttaa koko kehon ja fyysinen liike auttaa tunteesta irti päästämisessä.