

Tunteiden merkitys

Omien tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen ovat keskeinen osa mielen hyvinvointia. Tunteet ovat ohimeneviä, ja päivän aikana oma mieliala voi vaihdella edestakaisin. Erilaiset tunteet kuitenkin kuuluvat elämään – joskus naurattaa ja joskus olo on kurja. Tunnetta voi oppia sietämään, eikä ikävällekkään tunteelle tarvitse heti tehdä jotain. Oletko koskaan ajatellut, että tunteilla voisi olla sinulle jokin viesti tai erityinen merkitys?

OHJEET

Mikä merkitys viereisellä sivulla olevilla tunteilla on? Mitä tunne yrittää sinulle kertoa? Kirjoita tyhjille viivoille ajatuksiasi. Vinkkiä voit kurkata hetken pohdittuasi kääntämällä tehtävän ylösalaisin.

Vinkit

Viha = joku tai jokin on mennyt vastoin toiveitamme.
Innostus = kertoo, mikä on itselle mieluisa tai tärkeää ja mistä saa voimaa.
Suru = auttaa käsittelemään menetyksiä ja ikäviä tilanteita. Surun on hyvä antaa tulla, jotta pääsee eteenpäin.
Pelko = muistuttaa vaarasta tai uhkaavasta tilanteesta.
Ahdistus = jossain on ristiriita, joka on tiedostettava, ja siihen on löydettävä ratkaisu päästäkseen eteenpäin.
Ilo = kertoo, mistä pidämme, ja se antaa voimaa.

Viha

Innostus

Suru

Pelko

Ahdistus

Ilo
