3. Tunteilla on viesti

A. Valitse jokin vaikeaksi kokemasi tunne: viha, pelko, suru tms. Pohdi, mitä tunteesi pyrkii kertomaan sinulle.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

B. Syvenny hetkeksi vaikeaksi kokemaasi tunteeseen ja mieti, miltä kehossasi tuntuu kyseisen tunteen aikana. Voit miettiä vaikkapa jotakin tiettyä tilannetta tai tapahtumaa. **Tämän jälkeen kirjoita itsellesi kirje, jonka kehosi voisi kirjoittaa sinulle kyseisestä tunteesta.** Kehosi voisi kertoa esimerkiksi siitä, miltä tunne tuntuu eri ruumiinosissa; mikä kehoa rasittaa eniten tai mikä tuntuu ikävimmältä tai mitä se toivoisi sinun tekevän tunteen suhteen. Kirje voi olla vaikkapa tämän tyylinen:

Rakas Maija,
kirjoitan sinulle kirjeen vihan tuntemuksista minussa. Haluan, että ymmärrät, että tältä minusta tuntuu vihaisena: ..... Toivon, että otat minut sekä tarpeeni ja toiveeni vihan suhteen paremmin huomioon jatkossa. Tarpeitani ja toiveitani ovat: ..... Jatketaan hyvää työtä yhteisen hyvinvointimme eteen!
Parhain terveisin, Kehosi