TEHTÄVÄ: TUNTEILLA ON VIESTI

1. VALITSE JOKIN VAIKEAKSI KOKEMASI TUNNE: VIHA, PELKO, SURU, SYYLLISYYS TMS. POHDI, MITÄ TUNTEESI PYRKII KERTOMAAN SINULLE.

2. 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