

# Oma tunnete mõistmine

Ühenda õige tunne näoga.

Rõõmus.

Ehmatanud.

Vihane.

Üllatunud.

Kurb.

Tunneb ebameeldivust.



## Vaikusehetk.

Võta endale tavapärase elu virr-varrist paus, et enda sees toimuvat paremini märgata. Vaikus võib olla päris mõnus!

Vajuta telekas, muusika kinni, mine rääkivate inimeste juurest eemale, pane aken kinni, telefon vaikseks ja teise tuppa. Istu või lama ja keskendu hingamisele. Siis küsi endalt, kuidas ma ennast praegu tunnen?



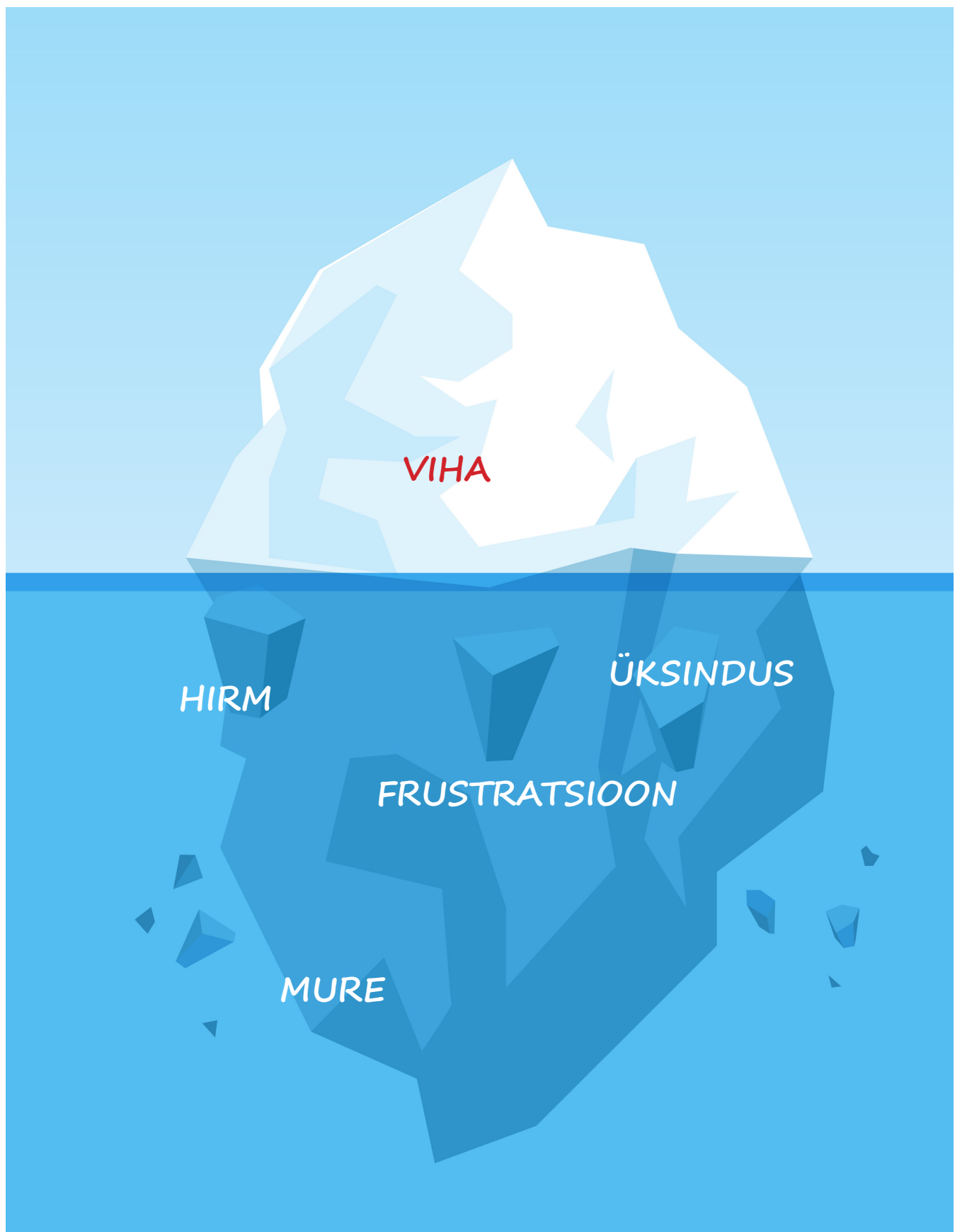
peaasi.ee

*Mõnikord tunded ei püsi meie sees, vaid purskavad väljapoole.*

*Kirjuta pildi juurde, kus ja kuidas see tunne sinu kehas tunda on ja mis sa selle tunde ajal teed/ütled*



Viha mõistmine – viha jäämägi. Viha ei tule kunagi üksi, selle all on teised tunded.



## Viha ohumärkide äratundmine

Tee ring ümber nendele, mida oled enda puhul märganud. Kui ennast raske märgata, küsi sõbralt või lähedaselt pereliikmelt.

põsed punetavad,  
hambad kokku surutud,  
käed higistavad,  
käed rusikas,  
õlad pinges

.....

.....

.....

