

Huomaa kehosi ainutlaatuisuus -harjoitus

Tämän harjoituksen avulla on tarkoitus havainnoida omaa kehoa, ja tunnistaa kehon monipuolisuus ja ainutlaatuisuus.

Huomaa kehossasi alue tai alueet, joka

1. on sinulle tärkein työväline
2. aiheuttaa sinulle kipua/ terveysongelmia
3. kaipaa muutosta
4. on peritty äidiltä/ isältä/ isovanhemmilta
5. kaipaa kosketusta
6. ei pidä kosketuksesta
7. näyttää mielestäsi rumalta
8. näyttää mielestäsi kauniilta
9. on saanut kehuja toisilta
10. on rakkain.

Voit värittää tai numeroida kehokuvaan nämä eri alueiden merkitykset. Voit halutessasi hyödyntää tätä harjoitusta myös kumppanisi kanssa.

