

## Tunteet

Ahdistuneena voi olla vaikeaa tunnistaa mihin asioihin, tilanteisiin tai tunteisiin ahdistus liittyy.

Voit opetella tunnistamaan tunteiden taustalla vaikuttavia tekijöitä ja tulla tietoisiksi oloa helpottavista arkisista keinoista. Harjoitusta voit käyttää myöhemminkin vastaavissa tilanteissa.

Jatka alla olevia lauseita ja pohdi mihin asiaan tai tilanteeseen se liittyy.

*Mihin asiaan tai tilanteeseen se liittyy?*

Olen surullinen \_\_\_\_\_

Minua kiukuttaa tai olen vihainen \_\_\_\_\_

Minua huolettaa \_\_\_\_\_

Pelkään \_\_\_\_\_

Inhoan \_\_\_\_\_

Minua lohduttaa \_\_\_\_\_

Minua turhauttaa \_\_\_\_\_

Oloani helpottaa \_\_\_\_\_

Luotan \_\_\_\_\_

Rakastan \_\_\_\_\_

Olen iloinen \_\_\_\_\_

Olen onnellinen \_\_\_\_\_

Jotta voisin paremmin, minun on hyvä vähentää \_\_\_\_\_

Jotta voisin paremmin, haluan enemmän \_\_\_\_\_

