

Kuinka päästä käsiksi tiedostamattomiin tunteisiin?

Kirjaa sarakkeisiin kuhunkin teemaan liittyviä tunnepitoisia, mahdollisesti sinua ja elämääsi häiritseviä ja haittaavia, tapahtumia tai asioita. Tapahtuman/asian ei tarvitse olla mitenkään iso tai erityinen (joskin se voi olla), kunhan sillä vain on **sinulle** tunnemerkitystä. Esimerkiksi lapsuus kohtaan voi laittaa naapurin ilkeän tädin, muuton toiselle paikkakunnalle ja sukulaisen ilkeän kommentin. Persoonallisuuden kohdalle esimerkiksi kuinka sinua ahdistaa uusien ihmisten seurassa, huomaat jatkuvasti miellyttäväsi toisia ihmisiä ja pelkääväsi tekeväsi asiat väärin. Päivittäisen stressin kohdalle voi kirjata tylsän ja merkityksettömän työn, pyykinpesun tai laiskan aviopuolison.

Lista saa olla niin pitkä, kuin haluat ja listaa ei tarvitse jakaa kenenkään kanssa. Muista olla itsellesi rehellinen ja kirjata kaikki mieleesi tulevat asiat.

Lapsuus	Persoonallisuus	Päivittäinen stressi