Mida ma praegu vajan?

Tööleht tunnete sõnastamiseks ja enda toetamiseks.

1. Peatu hetkeks. Leia endale rahulik ja turvaline ruum.
Sulge silmad. Hinga sügavalt sisse... ja aeglaselt välja. Korda seda kolm korda.
Teadlik hingamine aitab sul tagasi tulla oma kehasse ja märgata, mis sinus päriselt toimub.

Küsi endalt:
Kuidas mul täna päriselt läheb?
Võid vastata kas mõttes või kirjutada see üles.

2. ***Mis tunnet ma praegu kogen?***
Märgi kõik tunded, mis sind hetkel puudutavad:

- ☐ rõõm
- ☐ kurbus
- ☐ viha
- ☐ ärevus
- ☐ väsimus
- ☐ üksildus
- ☐ tänulikkus
- ☐ segadus
- ☐ rahu
- ☐ ... (kirjuta ise juurde)
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Kirjelda leitud tundeid mõne sõnaga:
Kas see tunne on tuttav? Millal olen midagi sarnast veel kogenud?

Kelli Sevilla Kook
LOOVTERAPEUT

3.

Kus mu kehas see tunne elab?
Märgi joonisel, kus su kehas see tunne kõige tugevamalt asub.
Võid kasutada värvipliiatseid, vildikaid või lihtsalt tõmba ring sellele kohale ümber.
Kui tundeid on mitu, siis kasuta erinevaid värve või sümboleid.
Kehaline teadlikkus aitab emotsiooni paremini mõista ja aktsepteerida.

4.

Mida see tunne mulle öelda tahab?
Kirjuta julgelt — ilma hinnanguta.
Emotsioonid on sõnumitoojad.
Proovi kuulata, mida need sulle sosistavad.

Kelli Sevilla Kook
LOOVTERAPEUT

5. ***Mida ma vajan praegu, et end paremini tunda?***
Lõpeta lause:

Ma vajan praegu...

Siin on mõned vajadused, mis võivad sind toetada:
– turvatunne
– puhkus
– looduses jalutamine
– kontakt teise inimesega
– aeg üksiolekuks
– ärakuulamine ja mõistmine
– liikumine või füüsiline tegevus
– loovuse väljendamine
– lubamine lihtsalt olla, ilma midagi tegema

Vajadused ei ole nõrkus, vaid oluline osa enese eest hoolitsemisest.

6. ***Mis võiks olla üks väike, hooliv samm, mida saan endale täna pakkuda?***
Mõtle väikesele teole, mis oleks täna sinu jaoks kantud hoolivusest.
Võib-olla jalutuskäik, soe tee, muusika kuulamine või kallistus.

kelli@kunstiterapeut.ee
Kelli Sevilla Kook
LOOVTERAPEUT