

6 SAMMU OMA KEERULISTE TUNNETEGA TEADLIKUMALT TEGELEMISEKS

1

Tunnista tunnete olemasolu

Saa oma tunnetest teadlikuks, pane tähele
kus Sa neid oma kehas füüsiliselt tunnetad.

2

Tuvasta ja pane oma tundele nimi

Näiteks: “See on hirm”, “See on viga”.

3

Aktsepteeri oma tundeid

Ära ürita oma tundeid eitada. Teadvusta ja
tunnista nende olemasolu.

4

Pea meeles, et need tunded on ajutised

isegi kui need tunduvad hetkel väga tugevad ja
ehk ka hirmsad, siis need lähevad peagi mööda.

5

Uuri ja puuri

Küsi endalt mis selle tunde esile tõi ja miks Sa
nii tunned.

6

Lase vabaks vajadusest oma tundeid kontrollida.

Ole avatud oma tunnetele ja vaata kuhu need
Sind viivad



MÛST