



## TUNNE- JA KEHOTIETOISUUSKORTIT

Löydä yhteys tunteisiisi ja kehoosi

Mikä tunteen merkitys on, jos et tunne sitä kehossasi?

Tunteet eivät ole vain ajatuksia – ne asuvat myös kehossamme. Ahdistus voi puristaa rintakehää, innostus voi kuplia vatsassa ja rauhallisuus voi levittää lämpöä koko kehoon. Mutta kuinka usein pysähdyt tunnistamaan ja kuuntelemaan kehosi viestejä?

Tunne- ja kehotietoisuuskortit ovat ainutlaatuinen työkalu, joka auttaa sinua ymmärtämään tunteidesi ja kehosi välistä yhteyttä syvemmällä tasolla. Ne eivät vain nimeä tunteita – ne auttavat sinua kokemaan ja sanoittamaan ne kehollisesti.

### MITÄ KORTIT SISÄLTÄVÄT?

✓ 89 erilaista tunnetta – laajenna tunnesanastoasi ja ymmärrystäsi tunteista

✓ Kehotietoisuuskysymys – Missä tunne tuntuu kehossasi?

✓ Tunnetta avattu hiukan sanallisesti

✓ Vireysjana – hahmota tunteen voimakkuus ja vireystilasi

✓ Kehollinen kuvaus – miten tunne ilmenee fyysisesti kehossa

Nämä kortit tarjoavat konkreettisen ja intuitiivisen tavan tarkastella tunteita sekä auttaa säätämään hermostoa ja vireystilaa.

## **KENELLE KORTIT SOPIVAT?**

- ◆ Sinulle, joka haluat ymmärtää tunteitasi paremmin ja lisätä kehotietoisuuttasi
- ◆ Sinulle, joka kaipaat työkaluja tunnetilojesi säätelyyn ja vireystilan hallintaan
- ◆ Hyvinvointialan ammattilaisille, jotka haluavat tuoda kehollisuutta ja tunnetyöskentelyä osaksi työtään
- ◆ Jokaiselle, joka haluaa syventää itseymmärrystään ja oppia tunteiden ja kehon yhteydestä

## **MIKSI NÄMÄ KORTIT OVAT TÄRKEITÄ?**

- ◆ Tuo tunteet konkreettiseksi – Ei vain sanoja, vaan aito kokemus siitä, miten tunteet tuntuvat kehossa.
- ◆ Auttaa vakauttamaan ja säätämään tunnetiloja – Kun tunnistat tunteen kehollisen ilmentymisen, voit löytää keinoja tasapainottamiseen.
- ◆ Syventää itsetuntemusta – Kehotietoisuuden lisääntyessä ymmärrät paremmin omia tunnetilojasi ja reaktioitasi.
- ◆ Työkalu sekä arkeen että ammattilaisille – Sopii henkilökohtaiseen hyvinvointityöhön sekä terapeuttien, valmentajien ja muiden hyvinvointialan ammattilaisten käyttöön.

# Esimerkkikortti

Miten kuvailet omin sanoin masennusta?

## Masentunut

Vireystila

Allivireystila Optimaalinen toimintavyöhyke Ylivireystila

### Missä tunne tuntuu kehossa?

Masennuksen tunne voi ilmetä kehossa raskauden tunteena, erityisesti rintakehässä ja hartioissa, kuin jokin painaisi kehoa alaspäin. Hengitys saattaa olla matalaa ja pinnallista, ja raajat voivat tuntua raskailta tai voimattomilta. Kehossa voi olla väsynyt, vetäytyvä tai jähmettynyt olo, kuin energia olisi vähissä. Kasvojen ilme voi olla veltto, ja silmät voivat tuntua raskailta. Vatsan alueella voi olla tyhjyyden tai painon tunne, kuin keho olisi pysähtynyt tai jäänyt jumiin.

Masentunut tunne on syvää toivottomuutta ja väsymystä, jossa elämä tuntuu merkityksettömältä ja raskaalta. Se voi täyttää mielen jatkuvalla surulla, itsesyytöksillä ja haluttomuudella osallistua arjen toimintoihin. Tämä tunne voi eristää ihmisen muista, tehden jokapäiväisestä elämästä haastavaa ja uuvuttavaa.



Muutosmatkalla©

## NÄIN KÄYTÄT KORTTEJA

- ✦ Päivittäinen tunteiden tarkastelu – Vedä kortti ja tunnustele, miltä tunne tuntuu kehossasi juuri nyt.
- ✦ Apuna vireystilan säätelyssä – Huomaa vireystilasi ja opettele keinoja sen tasapainottamiseen.
- ✦ Rentoutumisen ja tunteiden säätelyn tukena – Korttien avulla voit oppia tuntemaan kehollisia reaktioitasi ja säätämään tunteita tietoisesti.
- ✦ Vuorovaikutuksen tukena – Käytä kortteja tunnekasvatuksessa, terapiassa tai tunnetaitojen harjoittelussa.

**Hinta 60€ + 7,90€ postituskulut**

Kirjava Keveys- Kehon ja Mielen  
Hoitoa  
Katja Saarinen  
mielenkirjavuus@gmail.com  
www.vakaaputiikki.com  
1847213-7

Tilaa kortit

Ennakkotilaajan  
etu -10%

Kortit lähetetään  
viikolla 15-16