

# HAVAINNOINTITEHTÄVÄ

1. Havainnoi, mitä sinussa tapahtuu (mitä tunteita nousee, mitä ajatuksia tulee, miltä kehossa tuntuu) kun sinua sukupolitetaan mieheksi/naiseksi/muunsukupuoliseksi/kun sinua puhutellaan neutraalisti.

Kirjaa näitä tunteita, ajatuksia ja kehotuntemuksia ylös.

Jos haluat, voit tehdä myös tehtävän jatko-osan.

2. Havainnoi niitä hetkiä, kun sinulta on hyvä olla: mitä tunnet?  
Minkälaisia ajatuksia sinulla on?  
Miltä tuntuu kehossa?  
Oletko yksin vai muiden seurassa?  
Mitä teet (jos teet jotakin)?

