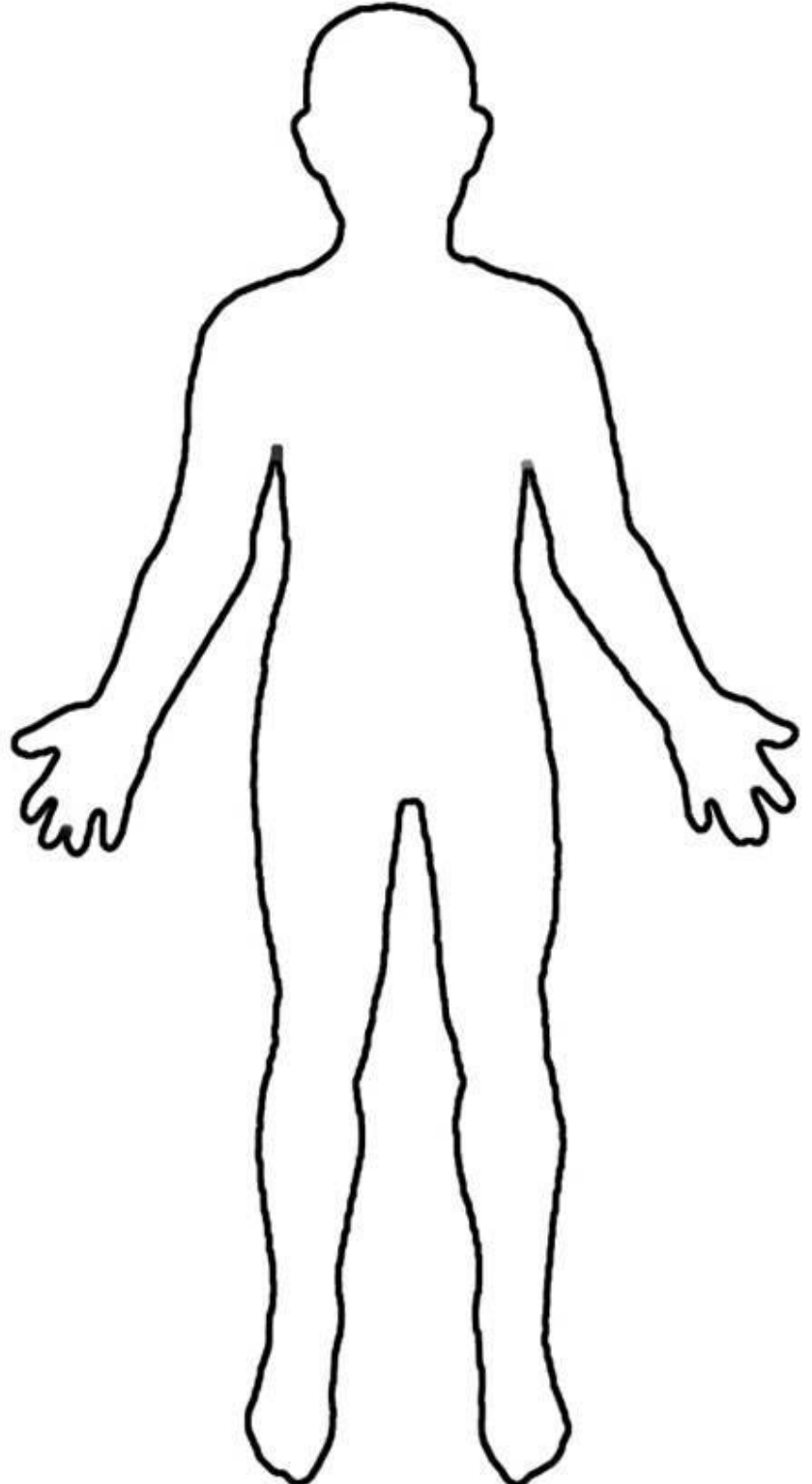


Missä kohdissa kehoa dysforia tuntuu -harjoitus

Tässä tehtävässä on tarkoitus merkitä ne kohdat kehosta, jotka aiheuttavat tai joissa sinulla on dysforiaa, pahan olon tunnetta. Voit käyttää eri värejä kuvaamaan erilaisia ikäviä tuntemuksia. Voit merkitä myös kohtia, joissa tunnet sosiaalisen dysforian, kun tulet esimerkiksi väärin nähdyksi muiden silmissä.

Voit kirjoittaa merkitsemäsi kohdan viereen, milloin, kuinka usein ja kuinka vahvana koet dysforiaa tätä kehonosaa kohtaan. Huom. toinen harjoitus käänttöpuolella!



Missä kohdissa kehoa dysforia tuntuu -harjoitus

Tähän kuvaan voit merkitä, piirtää ja värittää sellaisia kohtia, jotka kehossasi tuntuvat hyvältä tai joissa tuntuu hyvältä tai neutraalilta. Voit kirjoittaa kohdan viereen, että minkälaisissa tilanteissa, kenen seurassa tai mitä tehdessäsi sinulla on hyvä tai neutraali tunne tästä osasta kehoasi.

