

# MUUTOSTARINA OPAS 03

2022



---

MUUTOSTARINA VALMENNUS

[WWW.MUUTOSTARINA.ONLINE](http://WWW.MUUTOSTARINA.ONLINE)

---

# Esittely

OPI, mikä on tunteiden tarkoitus.  
Miten tunteemme ovat  
yhteydessä kehoomme,  
ja miksi tunteiden keholliset  
kokemukset ovat tärkeitä.

## MUUTOSTARINA VALMENNUS

on kokonaisvaltainen valmennusohjelma  
kehon ja mielen hyvinvointiin kaiken  
ikäisille naisille.

Tämä MAKSUTON MATERIAALI tuo  
sinut lähemmäs levollisempaa ja  
ARVOISTASI elämää.

Lähteenä on mm. L. Nummenmaan ym.  
tutkimuksia.



# Muutostarina

## TUNTEET KEHOSSAMME



### 01 Miksi tunnemme?

Tunteet säätävät henkisiä ja myös kehollisia tilojamme kestämaan ympäristössä havainnoimiamme uhkia tai haasteita.

Tunteiden avulla valmistaudumme reagoimaan ripeästi vaaroihin, mutta myös ympäristössä oleviin sosiaalisiin mahdollisuuksiin.

Tunteet antavat tärkeää tietoa, jotka auttavat tekemään päätöksiä ja toimimaan tehokkaasti.

Arvoimmme tilanteita, arviointi herättää tunteita, - tunteet vaikuttavat toimintaamme ja kehollisiin reaktioihin.

# Muutostarina

## TUNTEET KEHOSSAMME



02

### Tunteet ja kehomme

Yleisimmät tunteet laukaisevat voimakkaita kehollisia tuntemuksia. Esimerkiksi rakastuminen voi laukaista lämpimiä, miellyttäviä tuntemuksia kaikkialla kehossa, kun taas ahdistus voi tuntua kipuna rinnassa.

Keholliset tuntemukset ovat tärkeä piirre tunnekokemuksissamme.

Meidän on hyödyllistä tunnistaa tunteitamme ja niiden reaktioita kehosamme.

Tunteiden käsittely, ja niiden hyväksyminen sekä sääteleminen auttavat esimerkiksi vähentämään ahdistusta ja sen tuottamia epämiellyttäviä kehollisia tuntemuksia.

# Muutostarina

## TUNTEET KEHOSSAMME



03

### Hengitys ja tunteet

Pelon, vihan ja inhon tunteet saavat aikaan ylävartalossa lisääntyntä kehollista aktivaatiota ja ovat myös yhteydessä hengitykseen ja sydämensykkeeseen.

Näiden tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen auttaa myös kehoamme rentoutumaan.

# Muutostarina

## TUNTEET KEHOSSAMME



04

Huomioita tunteiden tukahduttamisesta.

Suuttumuksen, surun, pelon ja rakkauden tukahduttaminen näkyvät kehossa lihasten kroonisena kireytenä ja liikelaajuuksien pienentymisenä.

Pelko ja syvä rakkaus *tukahdutettuna* löytyvät lantion alueelta, sieltä missä sallimme itsemme liikkua tai olla liikkumatta. Surun ja suuttumuksen tukahduttaminen löytyy usein niskan ja vartalon yläosan tienoilta.

*Minä*

## VALMENTAJASI

Hei!

Olen Maria Peltoniemi

Olen Muutostarina valmentajasi.

Minulla on terveystieteiden maisterin tutkinto (TtM) terveydenhuollon opettajan ko.

Olenkin toiminut opettajana 20- vuotta sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon parissa sekä minulla on psykologian opettajan pätevyys.

Ensimmäinen ammattini oli fysioterapeutti, ja olen aloittanut yrittäjän tieni seksuaaliterapeutina. Nyt opiskelen parhailaan ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi.



HALUATKO  
KUULLA LISÄÄ?

LAITA VIESTIÄ!



hyvinvoinnin.tukitiimi@gmail.com  
www.muutostarina.online