

Nimi ..... Päivämäärä ..... aamu  päivä  ilta

Muuta huomioitavaa .....

## TRE-päiväkirjakaavake (TRE = Trauma Releasing Exercises)

Tämän kaavakkeen kysymysten tarkoituksena on auttaa sinua tarkastelemaan ja ohjaamaan TRE-työskentelyäsi. Voit käyttää näitä kysymyksiä apunasi kirjoittaessasi seuranta- tai päiväkirjaa TRE-kokemuksistasi. Jos mieleesi nousee ajatuksia tai tunteita, voit vapaasti kertoa myös niistä. Sinun ei tarvitse välttämättä vastata kaikkiin kaavakkeen kysymyksiin. Voit tarvittaessa jatkaa kirjoittamista kaavakkeen kääntöpuolelle

1. Missä kohtaa kehossasi tunsit värinää?
2. Missä kohtaa kehossasi et tuntenut värinää?
3. Tuntuiko värinä syvällä kehosi sisällä vai kehosi pinnalla?
4. Oliko värinän aiheuttama liike kehossasi pientä vai suurta?
5. Herättikö värinä muita kehollisia tuntemuksia?
6. Aktivoiko tai toiko värinä mieleesi joitain tunteita?
7. Tuliko mieleesi ajatuksia, muistikuvia tai mielikuvia?
8. Tunsitko erityisiä jännityksiä kehossasi? Jos tunsit niin millaisia?
9. Tuntuiko jännitystä erityisesti jossain tiettyssä kehosi osassa? Jos tunsit niin missä?
10. Tunsitko helpotusta tai rentoutumista? Jos tunsit, niin missä?
11. Miltä sinusta tuntui harjoituksen jälkeen?

Materiaalia ja tietoa TRE-koulutuksista sekä kaavake vapaasti ladattavissa:

© Tri David Berceli • [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)  
Psykoterapeutti Aapo Pääkkö • [www.kuvajamieli.fi](http://www.kuvajamieli.fi)

Kehoterapeutti Susanna Koljonen • [www.olemisentila.fi](http://www.olemisentila.fi)  
Psykoterapeutti Clara Wickström • [www.psykofyysinenpsykoterapia.fi](http://www.psykofyysinenpsykoterapia.fi)