

## Liite 10. Minä ja mun tunteet

Hahmo esittää sinua. Aseta ne tunteet ja mielialat lähelle itseäsi, jotka ovat läsnä usein ja kauemmaksi itsestäsi ne tunteet ja mielialat, joita koet harvoin.

Ilo, rakkaus, kiintymys, suru, pelko, viha, inho, ahdistus, kiitollisuus, häpeä, toivo onnellisuus, tyytyväisyys, mielihyvä, rohkeus, rentoutuneisuus



Vastaa kysymyksiin:

Minkä tunteen (tai mielialan) toivon vahvistuvan tai vaimenevan itsessäni?

Millaisia keinoja minulla on tämän tunteen (tai mielialan) vahvistamiseen tai vaimentamiseen?

Keskustellaan yhdessä:

Mitä positiivisia asioita mahdollistuisi, jos olisin esim. toiveikkaampi, rohkeampi tai rentoutuneempi?