

Tunteet ja tilanteet



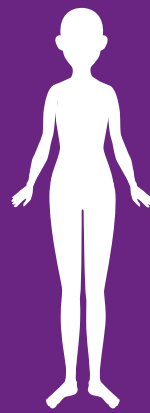
Tilanne

Mitä tilanteessa tapahtui



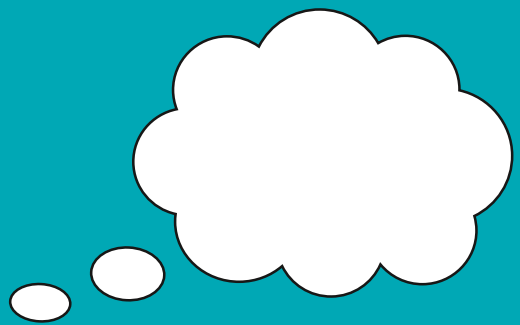
Keho

Mitä kehossani tapahtui,
missä tunne tuntui



Ajatukset

Mitä ajattelin



Toiminta

Mitä tein, miten toimin



Suunnitelma

Voinko toimia seuraavalla
kerralla toisin



Harjoittelu

Harjoittelen ja onnistun

