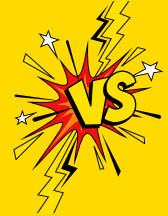


# Tunteet ja tilanteet



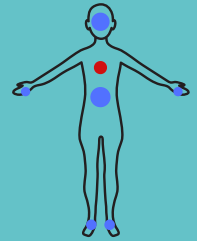
## TILANNE

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

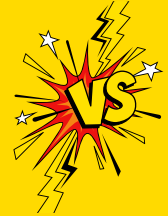




# Tunteet ja tilanteet

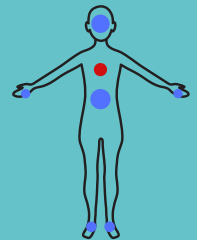
## TILANNE

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



# Tunteet ja tilanteet

it's okay to feel



your feelings

## 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

