

# MASENNUKSEN OMAHOITO

## Ajatusten haastaminen

Tilanne	Ajatus	Tunne ja sen voimakkuus (0-10)	Vaihtoehtoinen tulkinta ajatukselle	Tunteen voimakkuus nyt (0-10)
Esitelmän jälkeen	Olen ihan surkea, kukaan ei ollut kiinnostunut esitelmästäni, ihmiset haukottelivat ja lisäksi muut varmasti huomasivat epävarmuuteni	Suru 9 Ahdistus 7	On ihan ok olla jännittynyt, muitakin varmasti jännittää esitelmiä pitäessä. Tein parhaani esitelmän sisällön suhteen ja se saa riittää.	Suru 4 Ahdistus 3
Kaveri perui tapaamisemme	Kukaan ei halua olla kanssani, olen luuseri ja tylsimys	Viha 8 Suru 9	Kaverilla oli varmaan joku muu syy kuin minun tylsyys sille, että hän perui tapaamisemme tänään. On ok olla surullinen kun suunnitelmat peruuntuvat.	Viha 3 Suru 6