

TOIVO – KRIISISTÄ SELVIITYMISEN OMA-APUOHJELMA NUORILLE

Kirjoita: Tunnehahmo

Kuvittele nyt jokin vaikeaksi kokemasi tunne, esimerkiksi ahdistus, itsestäsi erilliseksi hahmoksi ja sijoita se esimerkiksi pöydän päälle... Kirjoita ylös mitä huomasit, mitä tunteelle tapahtui.
