



Harjoitus: Oma tilanteeni

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat, minkälaisia ongelmia tunnesäätelyssäsi ilmenee.

Ohje:

Lue tehtävän kaksi kysymystä ja vastaa niihin pohtien oman elämäsi tilanteita.

Toimitko impulsiivisesti tunteiden mukaan? Tai ylisääteletkö tunteitaisi siten, että pyrit välttelemään tunnepitoisia asioita?

Miten tämä toiminta vaikuttaa elämääsi?