



# Harjoitus: Omat tunnesäätelytavoitteeni

## Epävakauden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat omia tunnesäätelytaitojasi ja tiedät, mitkä niistä palvelevat sinua parhaiten. Tiedät myös, mitä taitoja haluaisit harjoitella lisää.

### Ohje:

Vastaa tehtävän kysymyksiin joko kirjoittaen tai pohtien.

---

### Kirjaa muistiin sinulle sopivat tunnesäätelytaidot:

### Mikä tunnesäätelyssä on sinulle vaikeaa? Mitä haluat harjoitella?