



# Aggression omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Tavoitteen asettaminen

---

### Tavoite:

Opit asettamaan itsellesi tavoitteen ja aggressiiontunteen noustessa keskittymään siihen.

### Ohje:

Mieti nyt itsellesi tärkeitä asioita tilanteissa, jolloin olet menettämässä malttisi.

Mieti, mitkä tavoitteet ovat sellaisia, jotka auttavat sinua tunteen keskellä.

Voit pohtia vastauksia mielessäsi taikka kirjoittaa ne ylös.

---

### Itselleni tärkeitä asioita:

### Omat tavoitteeni hankalan tilanteen keskellä: