



Pohditaan päätösten ja valintojen tekemistä liittyen erilaisiin tunteisiin. Keksitään ryhmissä, pareittain tai yksin erilaisia vastauksia seuraaviin..

Minkälaisissa tilanteissa tarvitset rohkeutta? Entä minkälaiset asiat lisäävät rohkeuden tunnettasi?

Miten rentoudun ja rauhoitun?

Minkälaiset asiat tuovat jännitystä elämääsi?

Miten voin purkaa ahdistuksen ja pahan olon tunteita?