

Valinnat ja tunteet

Pohditaan päätösten ja valintojen tekemistä liittyen erilaisiin tunteisiin.

Keksitään ryhmissä, pareittain tai yksin erilaisia vastauksia seuraaviin;

Miten rentoudun ja rauhoitun?

Minkälaisissa tilanteissa tarvitsen rohekutta? Entä minkälaiset asiat lisäävät rohkeuden tunnettani?

Minkälaiset asiat tuovat jännitystä elämääni?

Miten voin purkaa ahdistuksen ja pahan olon tunteita?