

Tunnekalenteri

Tunteet voivat vaihdella nopeasti. Kalenterin avulla voit seurata, miten olo muuttuu ajan kuluessa.

Piirrä tai käytä valmista kalenteripohjaa (viikko tai kuukausi)

Merkitse jokaiselle päivälle päällimmäinen tunne sanalla tai värillä

Mieti: "Missä kohdassa tuntui helpommalta? Mikä vaikutti siihen?"

