

Tunnekorttityöskentely

Tunnekortit voivat auttaa sinua pysähtymään ja tunnistamaan tunteita, joita et välttämättä ole sanoittanut auki.

Valitse 1–3 korttia, jotka kuvaavat tämänhetkistä oloasi

Mieti: "Miksi valitsin juuri tämän kortin?"

Ota korteista kuva tai kirjoita muistiin ajatuksia

