

Omat tunnereaktioni ja niiden säätely

Ota hetki aikaa ja pohdi, millaisia sinun tunnereaktiosi ovat. Voit kirjoittaa ajatuksiasi tälle lomakkeelle.

Reagoitko voimakkaasti tunteella pieniinkin asioihin? Millaisiin?

Yllättääkö omien tunteidesi voimakkuus sinus joskus? Millä tavalla?

Käykö joskus niin, että voimakas tunne jää todella pitkäksi aikaa päälle? Mitä silloin tapahtuu?

Toimitko voimakkaan tunteen vallassa tavoilla, joita kadut myöhemmin? Miten olet toiminut?



Digimieli

