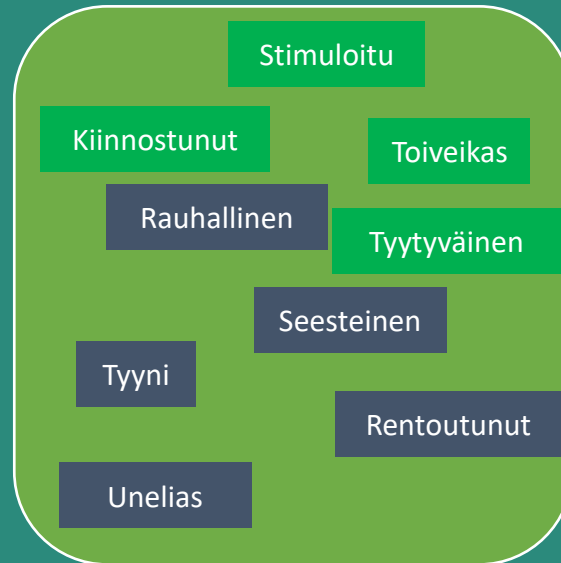
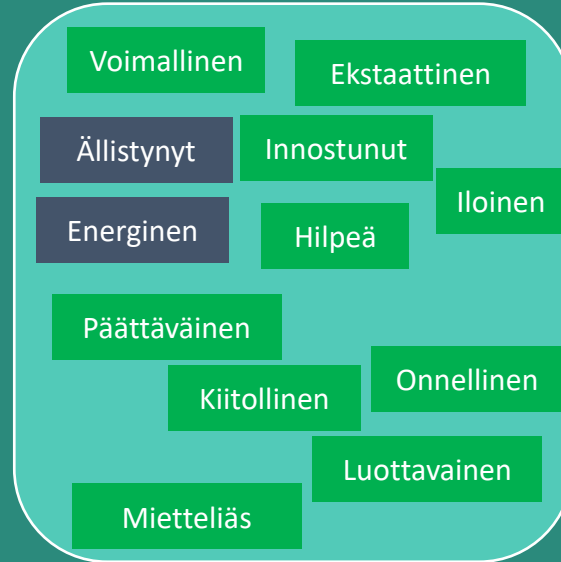
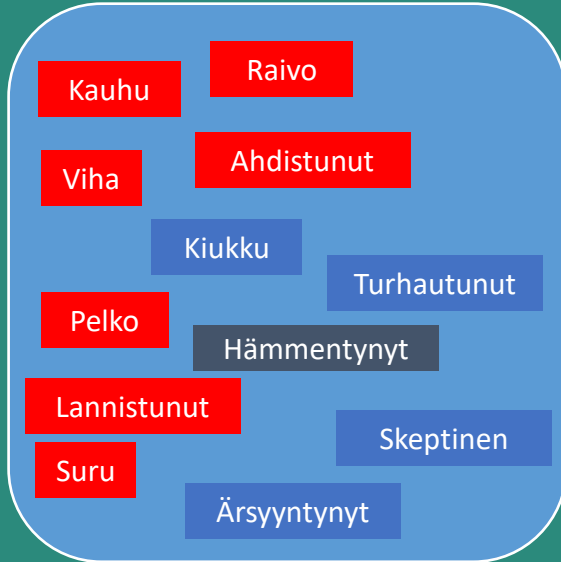


Miltä sinusta tuntuu?



Johtavatko tunteesi hyödylliseen ja rakentavaan toimintaan?

- Rakentavat tunteet
- Neutraalit tunteet
- Rakentava epämiellyttävyys
- Vahingolliset tunteet

## Uudelleenarviointi eli näkökulman vaihtaminen

1. Miltä tuntuu juuri nyt? → nimeä tunne
2. Mikä on tilanne? Kuvaile lyhyesti, mitä on tapahtunut.
3. Hengitä pari kertaa rauhassa syvään.
4. Fokusoi ajatuksesi ja mieti tilannettasi eri näkökulmista. Miten tämä voisi olla hyvä tilanne tai miten ensimmäinen tulkintasi voisi olla väärässä?
5. Mitä hyötyjä tästä voi olla pitkällä aikavälillä?
6. Miten tämä tilanne auttaa sinua kasvamaan ihmisenä?
7. Minkä neuvon antaisit ystävällesi samassa tilanteessa?
8. Jos katsot tilannetta tästä potentiaalisesta uudesta näkökulmasta, miltä sinusta nyt tuntuu? Mitä rakentavaa tunnetta tunnet nyt?
9. Jatka lausetta: ”Minusta tuntuu..., koska...”