

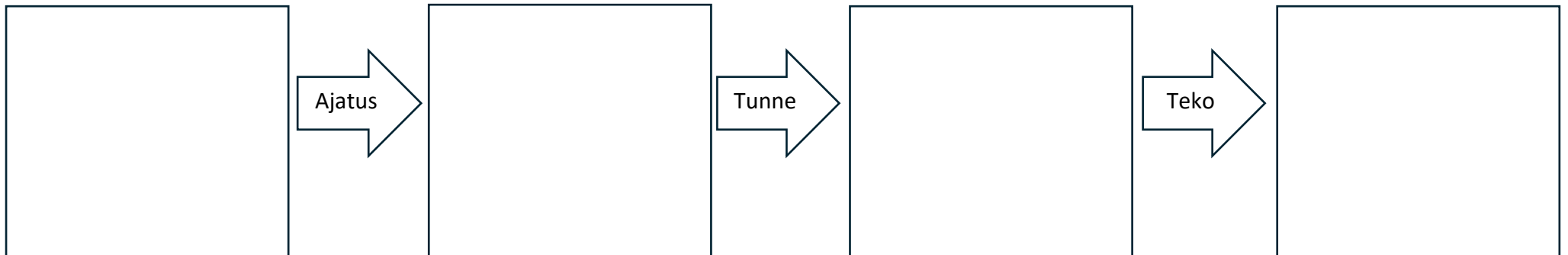
# Ajatusten muuttaminen -tehtävä

Pohdi jokin ihmissuhteisiin liittyvä todellinen tai keksitty tilanne, joka aiheutti tai voisi aiheuttaa sinussa ikävää oloa.

Täytä nuolet

- Mitä tapahtuu?
- Mikä ajatus syntyy tilanteessa?
- Millaisia tunteita ajatuksesta seuraa?
- Mikä on tunteista syntyvä toiminta?

## Kielteiset ajatukset, tunteet ja teot



## Myönteiset ajatukset, tunteet ja teot

