

4. Tunteet ja ajatukset liittyvät toisiinsa

A. Kirjaa omia haitallisia ajatuksiasi ja mieti, mitä tunteita niihin liittyy.

[illegible]

B. Kirjaa omia myönteisiä ajatuksiasi ja mieti, mitä tunteita niihin liittyy.

[illegible]