

TUNNEPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä:

1. Tilanne: Kirjoita tähän tunteita herättävästä tilanteesta.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Tunteet: Kirjoita tähän, mitä tunteita tilanteessa syntyi.

.....
.....
.....

3. Tunteen polttavuus: Ympyröi tunteesi voimakkuutta vastaava numero. Tunteen polttavuus:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Tarpeet: Kirjoita tähän, mikä tarpeesi täyttyi tai jäi täyttymättä tilanteessa.

.....
.....
.....
.....

5. Käsittely: Kirjoita tähän, miten tilanteeseen mielestäsi kannattaisi suhtautua.

.....
.....
.....