

Mikä minua auttaa?

Mieti ja kirjoita, mikä auttaa sinua tuntemaan olosi turvalliseksi ja hyväksi, silloin kun tunnet eri tunteita.

Jos olen vihainen...



Jos olen peloissani...



Jos olen yllättynyt...



Jos olen mieteliäs...



Jos olen surullinen...



Jos olen innoissani...


