

Tunteiden kohtaaminen



Näytä kaikki
tunteesi.



Puhu
tunteitasi.



Tunnista tunteet
kehossasi.



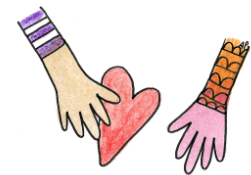
Älä häpeä
tunteitasi.



Ole itsellesi
armollinen
vaikeissa tilanteissa.



Kokeile eri tapoja
käsitellä tunteita.



Pyydä apua
tarpeeksi ajoissa.