

## Ajatusten työkalu

<p>Tilanne Kuka, mitä, milloin, missä?</p>	<p>Tunteet Mitä tunsit? Arvioi tunteesi skaalalla 0-100%</p>	<p>Ajatukset Mitä ajatuksia virtasi mielessä kun aloit tuntemaan näin? (Ajatukset tai mielikuvat)</p>
		
		
		
		