



Negatiivinen ansa

Ajattele jotain hankalaa tilannetta ja kirjoita tai piirrä:

mitä **TAPAHTUU**

miltä sinusta **TUNTUU**

mitä **AJATTELET.**



Mitä minä **AJATTELEN:**

Mitä minä **TEEN:**

Miltä minusta **TUNTUU:**



Neliosainen negatiivinen ansa



Ajattele jotain vähän aikaa sitten tapahtunutta vaikeaa tilannetta ja piirrä tai kirjoita siitä "Mitä tapahtui" -laatikkoon.

Ajattele vielä samaa tapahtumaa ja piirrä tai kirjoita:

mitä sinä **AJATTELIT** – ajatukset, jotka tulivat mieleesi?

miltä sinusta **TUNTUI**?

millaisia **MUUTOKSIA KEHOSSASI** tapahtui?

mitä sinä **TEIT**?

Mitä **TAPAHTUI**?

Mitä sinä **TEIT**?

Mitä sinä **AJATTELIT**?

Millaisia **MUUTOKSIA KEHOSSASI** tapahtui?

Miltä sinusta **TUNTUI**?



Ongelman syntyä selittävä käsitteellistys

