

## LIITE 12. HYVÄT JA HUONOT FIILIKSET

Kirjaa viikon ajan jokaisen päivän päätteeksi hyvät ja huonot tapahtumat ja fiilikset ylös. Tarvittaessa kirjaa asioita lomakkeen taakse tai toiselle paperille. Pyri kirjaamaan ylös pieniäkin tapahtumia, jotka ovat herättäneet sinussa tunteita.

Päivä	Päivän plussat	Päivän miinukset	Päivän yleisfiilis

Pohdi näitä yhdessä ohjaajan kanssa viikon jälkeen:

- Olisitko toivonut jotain enemmän? Kaipasitko viikkoosi jotain?
- Mikä oli viikon yleisfiilis?
- Mitkä asiat tuottavat sinulle ilon tunteita?
- Pystyisitkö vähentämään asioita, jotka aiheuttavat sinulle kielteisiä tunteita?
- Koitko, että pystyit vaikuttamaan viikon tapahtumiin itse?