

Nimi:



Minu nädal

Meie tunded ja vaimne seisund võivad iga päev muutuda. Ühel päeval võime tunda end värske ja rõõmsana, teisel päeval on tuju halb ja tahaks omaette olla.

Nädala jooksul jälgi enda vaimset seisundit ja tundeid, pane need kirja. Vaata, kas leiad seaduspärasusi ja mõtle, mis ja kuidas su enesetunnet aitas parandada. Mida veel märkasid?

ESMASPÄEV

Mida täna tundsin:

Mis või kes mind
aitas:

TEISIPÄEV

Mida täna tundsin:

Mis või kes mind
aitas:

KOLMAPÄEV

Mida täna tundsin:

Mis või kes mind
aitas:

NELJAPÄEV

Mida täna tundsin:

Mis või kes mind
aitas:

REEDE

Mida täna tundsin:

Mis või kes mind
aitas:

LAUPÄEV

Mida täna tundsin:

Mis või kes mind
aitas:

PÜHAPÄEV

Mida täna tundsin:

Mis või kes mind
aitas:

KOKKUVÕTE

Mida tahan ja vajan,
kui mul on vaimselt
raske:

Kuidas saaksin oma
vajadusi teistelegi
väljendada: