

Miten tunnetilat ovat vaikuttaneet opiskeluuni

positiivisesti

tai

negatiivisesti?

| | | |
|--|-----------|--|
| | Tunteeni: | |
| | | |
| | | |

Miten voin vaikuttaa tunnetiloihini elintavoillani?

Uni

Ravitsemus

Liikkuminen
ja ulkoilu

Tauot

Sosiaaliset
suhteet

Palautuminen

Valitse kolme
tunnetta
kuluneelta
viikolta.

Iloinen
Kateellinen

Innostunut Huolestunut

Ymmärretty Jännittynyt

Surullinen Levoton Rauhallinen

Rakastunut Pelokas Luottavainen

Kiitollinen Toiveikas Tiedonjanoinen

Haaveellinen Hemostunut Onnistunut

Hyväntuulinen

Onnellinen
Sisuuntunut

Kiireinen Liikuttunut

Ystävällinen Stressaantunut

Odottava

Energinen Tavallinen Tarmokas

Tyytyväinen Vapautunut Levollinen

Yksinäinen Turhautunut

Ärtynyt

Kiihtynyt

Ulkopuolinen Kriittinen

Väärinymmärretty Voimaantunut

Jumiutunut Määrätietoinen Kyllästynyt

Riittämätön Pettynyt Päätäväinen

Virkeä Keskittynyt Väsynyt Ahdistunut