



## Meeleolu analüüsimise tööleht 2

Oluliselt alanenud meeleolu (-5)	Meeleolu hakkab alanema	Meeleolu hakkab kõrgenema	Oluliselt kõrgenenud meeleolu (+5)
Mida ma meeleolu muutmiseks ette saan võtta?	Mida ma meeleolu muutmiseks ette saan võtta?	Mida ma meeleolu muutmiseks ette saan võtta?	Mida ma meeleolu muutmiseks ette saan võtta?
Milliseid mõtteid ma mõtlen?	Milliseid mõtteid ma mõtlen?	Milliseid mõtteid ma mõtlen?	Milliseid mõtteid ma mõtlen?
Mida ma saan teha?	Mida ma saan teha?	Mida ma saan teha?	Mida ma saan teha?
Miilliseid asju ja tegevusi ma väldin?	Miilliseid asju ja tegevusi ma väldin?	Miilliseid asju ja tegevusi ma väldin?	Miilliseid asju ja tegevusi ma väldin?