



## Hea enesetunde säilitamine

Mõtle tulevikule – millised olukorrad võiksid Sulle rasked olla? Mida võiksid neis olukordades teisiti teha? Analüüsimisel aitab Sind hea enesetunde säilitamise [tööleht](#).

Mida ma siinsetest sammudest õppisin?
Mis oli minu jaoks kõige kasulikum?
Mida ma siin õpitud sammudest saaksin igapäevaselt kasutada?
Mida ma saaksin teha, et meeleolulangust edaspidi ära hoida?
Millised on minu jaoks kõige raskemad olukorrad? Mida ma saaksin teha neis olukordades teisiti, millised mõtted mind aitavad?
Millised märgid viitavad sellele, et meeleolu on langemas? Mõtted/tunded/käitumine?
Kes saavad mulle abiks olla? Kelle poole ma pöördun?