



Meeleolu analüüsimise tööleht 1

Oluliselt alanenud meeleolu (-5)	Meeleolu hakkab alanema	Hea, terve, tasakaalus meeleolu (0)	Meeleolu hakkab kõrgenema	Oluliselt kõrgenenud meeleolu (+5)
Mida ma mõtlen? Mida ma tunnen? Keha füüsilised tunded ja emotsioonid.	Mida ma mõtlen? Mida ma tunnen? Keha füüsilised tunded ja emotsioonid.	Mida ma mõtlen? Mida ma tunnen? Keha füüsilised tunded ja emotsioonid.	Mida ma mõtlen? Mida ma tunnen? Keha füüsilised tunded ja emotsioonid.	Mida ma mõtlen? Mida ma tunnen? Keha füüsilised tunded ja emotsioonid.
Mida ma teen?	Mida ma teen?	Mida ma teen?	Mida ma teen?	Mida ma teen?