

Muistele yhtä tai kahta stressiä aiheuttanutta tilannetta lähimenneisyydestä. Jos löydät tilanteen, joka on edelleen "auki", harjoituksesta tulee vielä hyödyllisempi.

1. Millaisia tunteita koit tilanteessa?
Nimeä muutama tärkein ja kirjaa oikealla puolella olevaan tilaan.

2. Millaiset (täyttymättömät) tarpeet olivat näiden tilanteiden taustalla.
Nimeä muutama tärkein ja kirjaa oikealle.

3. Millaisia havaintoja näissä tilanteissa teit? Mitä sellaista konkreettista tapahtui tai jäi tapahtumatta, joka lisäsi stressin tunnettasi?
Varmista, että havaintoihin ei sekoitu tulkintaa tai mielipiteitäsi.

4. Millaisen tai millaisia pyyntöjä tulet (tai olisit voinut) tilanteen johdosta tehdä ja kenelle?

5. Mitä tai näistä asioista tulet erityisesti hyödyntämään jatkossa?
Millaisissa asioissa tai tilanteissa erityisesti?