



VÄRIKARTTA ITSEYMMÄRRYKSEEN

Nimikoi sivun värit mielialoilla, jotka resonoivat sielussasi. Ohita ”iloisen” ja ”surullisen” kaltaiset termit, ja käytä niiden sijaan sanoja tai lauseita, jotka oikeasti kuvaavat tunteitasi. Älä välitä, vaikka sanoja ei löytyisikään sanakirjasta tai ne eivät tarkoittaisi mitään kenellekään muulle kuin sinulle (mm. *ROFL*, *VITTU TAPAN*, *sunnuntaimasennus* tai *aasihtava* ovat kelpo lisäyksiä listaan).

Mitkä näistä mielialoista ovat suosikkejasi ja mitkä puolestaan perseestä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten saisit heikennettyä synkeiden mielialojen otetta itsestäsi?

.....

.....

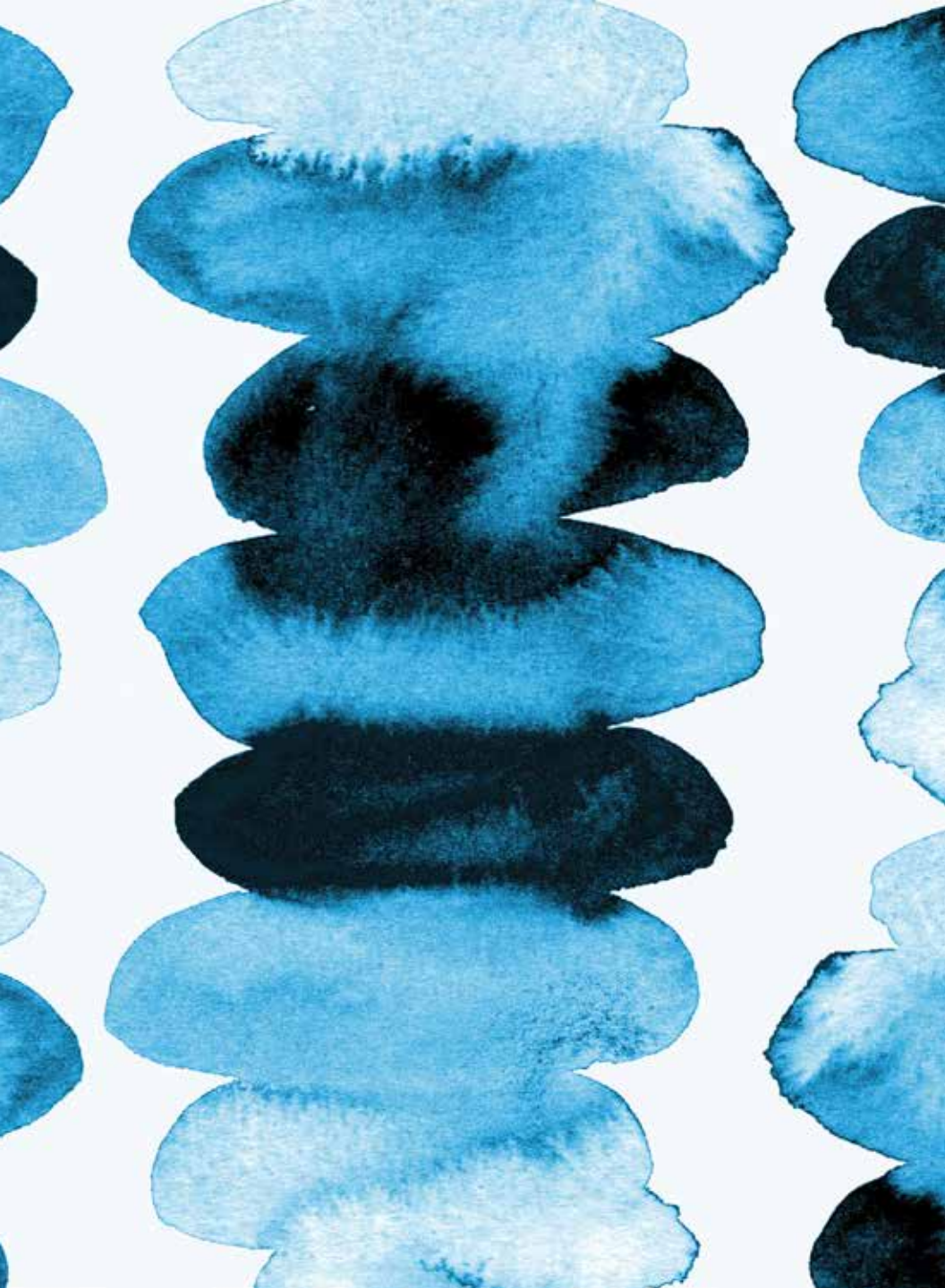
.....

.....

.....

.....

.....



RADIKAALI RORSCHACH

Katso tätä söpöä mustetahraa! Sen kummemmin asiaa ajattelematta kirjoita ne sanat ja ajatukset, jotka nousevat mieleesi. Anna palaa!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitä ne merkitsevät sinulle?

.....

.....

.....

.....

.....

.....