

# TEHTÄVÄ: HYÖDYLLISET AJATUSMALLINI

## 1. HYÖDYLLISTEN AJATUSTEN TUNNISTAMINEN.

Pysähdy hetkeksi tarkastelemaan viimepäiviesi ajatuksia. Mitä hyödyllisiä ajatuksia tunnistan?

**2. VALITSE HYÖDYLLISISTÄ AJATUKSISTA YKSI,  
JOHON SYVENNYT TARKEMMIN.**

Mitä tapahtui tai tein silloin? Missä ja keiden kanssa olin? Mitä tapahtui sen jälkeen?