

2. Erilaisia tekniikoita

A. Tässä jaksossa on esitelty erilaisia tapoja, joilla omia ajatuksiaan voi työstää. Kirjaa ylös, millaisia haitallisten ajatusmallien muuttamista koskevia tekniikoita käytät usein tai harvoin ja mitä et koskaan.

Käytän usein	Käytän harvoin	En käytä koskaan

B. Onko niissä tekniikoissa, joita käytän harvoin tai et lainkaan sellaisia, joita voisin käyttää useammin? Lähde rohkeasti kokeilemaan – voit saada uusia työkaluja itsellesi!
