



Tiedän monia
erilaisia tunteita ja
niiden vivahteita



Tunnistan sen,
miten erilaiset
tunteet vaikuttavat
kehossani





SomeBody®

Emotionaalinen minä



SomeBody®

Emotionaalinen minä





Osaan kuvata ja sanoittaa tunteitani rakentavasti muille.



Uskallan kertoa kokemistani vaikeista tunteista muille.





SomeBody®

Emotionaalinen minä



SomeBody®

Emotionaalinen minä





Uskallan ilmaista
tunteitani
kokonaisvaltaisesti



Uskallan kohdata
vaikeaksi kokemani
tunteet.





SomeBody®

Emotionaalinen minä



SomeBody®

Emotionaalinen minä





Tiedän, mitkä tunteet
ovat minulle helppoja
tai vaikeita kestää ja
kohdata.





SomeBody®

Emotionaalinen minä





I know a lot of
different emotions
and their nuances



I recognize how
different emotions
feel in my body





SomeBody®

Emotional me



SomeBody®

Emotional me





I know how to
describe my different
emotions
constructively to
others



I am not afraid of
telling about difficult
emotions that I have
experienced to others





SomeBody®

Emotional me



SomeBody®

Emotional me





I am not afraid of
expressing my
emotions
comprehensively.



I am not afraid of
facing emotions
that have been
difficult for me.





SomeBody®

Emotional me



SomeBody®

Emotional me





I know which
emotions are easy
and which are difficult
for me to face and
sustain.





SomeBody®

Emotional me

