

Seurantalomake Tunteet – Ajatukset – Toiminta

Tunteiden puhdistuskuuri -verkkokurssi tunteiden käsittelyyn

Psykologi Heli Heiskanen <https://heliheiskanen.fi/>

Pvm	Tilanne	Tuntemukset ja tunteet	Ajatukset	Toiminta	Tavoitetoiminta