



MINU TEADLIK TUNNETE REGULEERIMINE MUUSIKA ABIL

Palun jälgi **järgmise nädala jooksul** oma igapäevast muusikakasutust ja kirjuta üles kõik olukorrad, kus kasutasid muusikat tabelis toodud eesmärkidel. Võid kirjutada ühe põhjuse taha mitmeid juhtumeid või jätta mõned read tühjaks kui selliseid olukordi nädala jooksul ei juhtunud.

EESMÄRK	OLUKORRA KIRJELDUS, KUUPÄEV JA KELLAAEG	MILLINE MUUSIKA?	KAS VALISID MUUSIKA ISE VÕI SATTUSID SEDA LIHTSALT KUULAMA?
Tahtsin lõõgastuda, rahuneda			
Hea tuju säilitamise eesmärgil			
Negatiivsete mõtete eemale viimiseks			
Sisemiste konfliktide lahendamiseks, mõtlemiseks			
Energia saamiseks, nt millegiga alustamiseks			
Nostalgilised põhjused			
Elada välja viha, frustratsiooni			
Kurbusega toimetulekuks			
Trenni tehes enda motiveerimiseks			
Kuhugi teel olles või reisis, et poleks igav või ärev			

Vajadusel täienda tabelit uute olukordadega, kus muusika Sind aitas.

VAATLUSPERIOOD: