



**anna aikaa
itsellesi**



**breathe:
hengitä!**



hillaa



dance



**etsi
aikuinen**



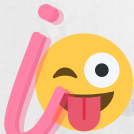
fiilistele



**grounding:
5 asiaa jotka näen
4 asiaa joita kosken
3 ääntä jotka kuulen
2 tuoksua
1 maku**



**halaa itseäsi
tai
pehmolelua**



**ilmeile
peilin
äärellä**



**juttele
tunteesta**



**kävele
ulkona**



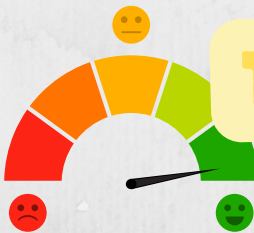
lepää



**muista:
tunne
menee ohi**



**nimeä
tunne**



TUNNESÄÄTELYN

AAKKOSET



**odota
hetki**



**pyydä
apua**



**quiet
time**



**raukoita
&
rentouta
keho**



**salli
tunne**



**tee
taidetta!**



**uskalla
kohdata
tunne**



venyttele



**wau!
kehu
itseäsi!**



X-asento



**Yritä
toista keinoa**



Zen



**Äta
rauhassa**



Älä jää yksin



töökkähengitys

