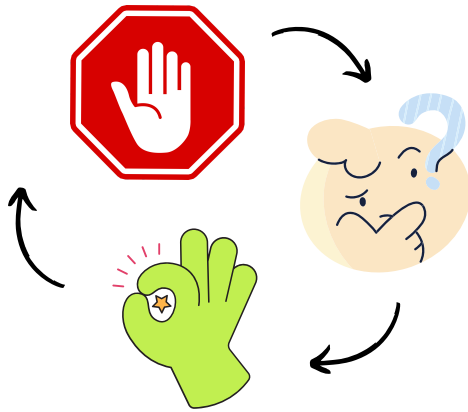




Pyydä apua.



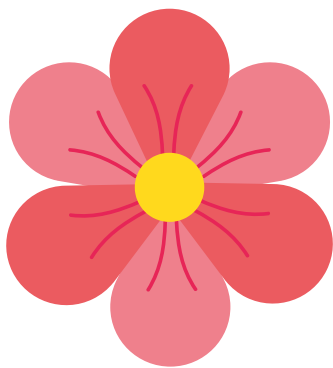
Pyydä omaa rauhaa.



Pysähdy, ajattele ja toimi.



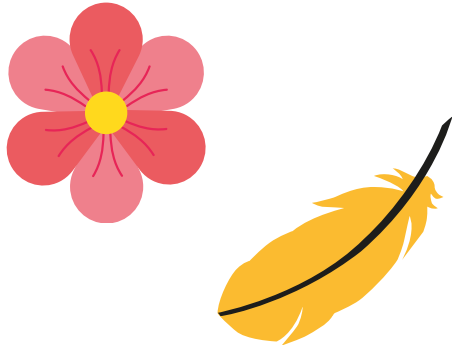
Laske kymmeneen.



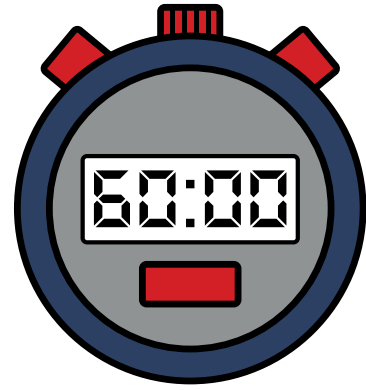
Hengitä sisään, kuin
nuuhkisit kukkaa.



Puhalla ulos, kuin
lennättäisit höyhentä.



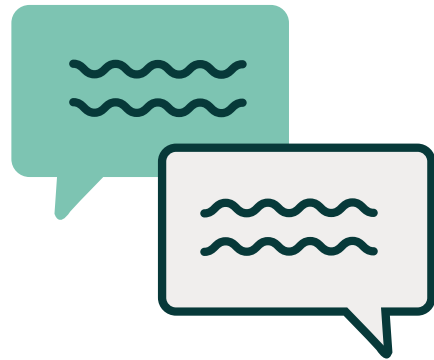
Hengitä vuoroin sisään
ja ulos 10 kertaa.



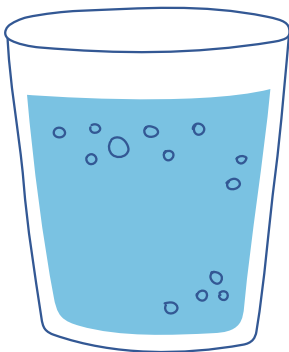
Lepää yksi minuutti.



Kierrä rataa sormella
vuoroin hengittäen sisään
ja vuoroin hengittäen ulos.



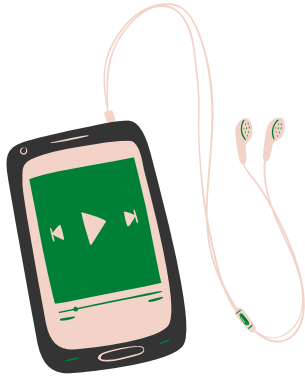
Keskustele asiasta
jonkun kanssa.



Juo lasillinen vettä.



Pyydä hetki
hiljaisuutta.



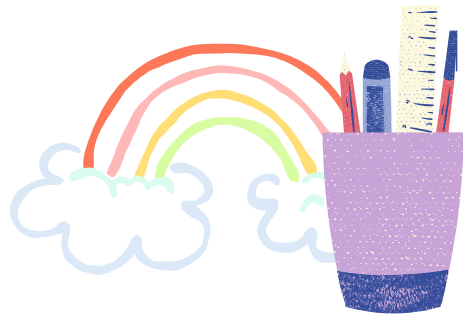
Kuuntele hetki musiikkia tai äänikirjaa.



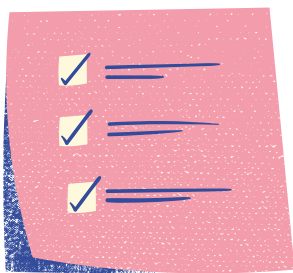
Pura kiukku liikkeeseen (venyttele, pompi, heilu ym.).



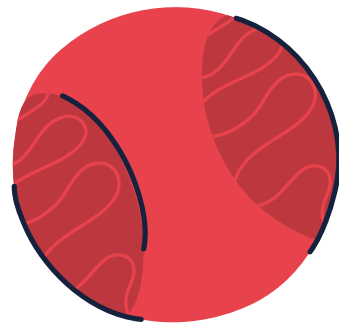
Kirjoita, mikä kiukuttaa tai miltä tuntuu.



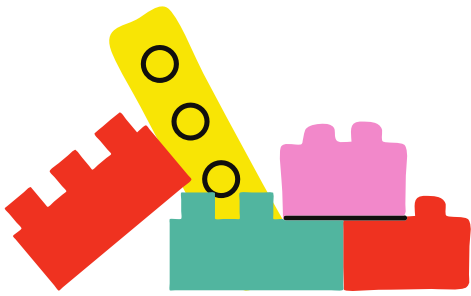
Piirrä tai maalaa.



Laadi lista asioista, jotka kiukuttavat.



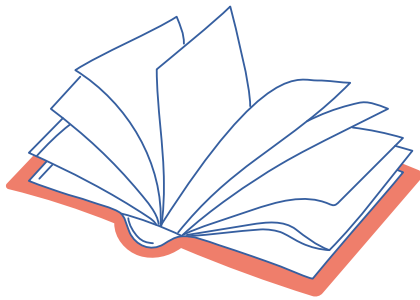
Puristele kiukkupalloa.



Rakentele hetki jotain.



Tee palapeliä.



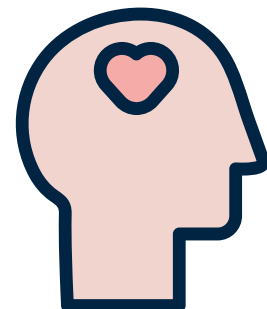
Lue hetki kirjaa.



Vietä hetki aikaa
luonnossa.



Käy kävelyllä.



Pohdi joku oma tapa
rauhottua.