

Juo kylmää vettä



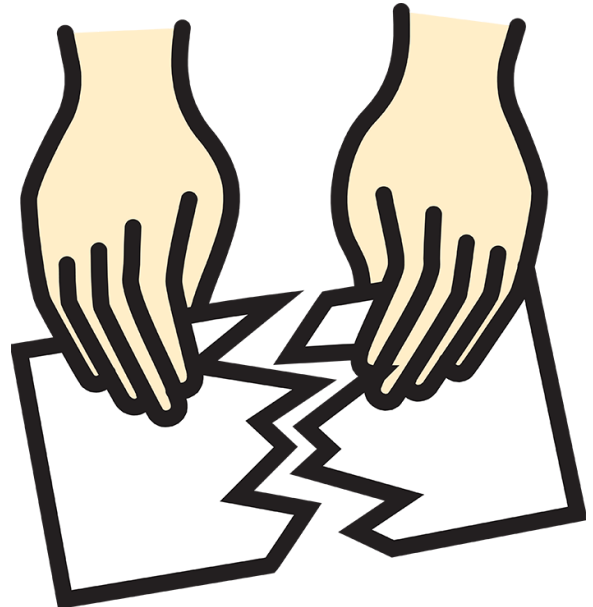
Valuta käsille kylmää vettä



Juokse sovittu reitti



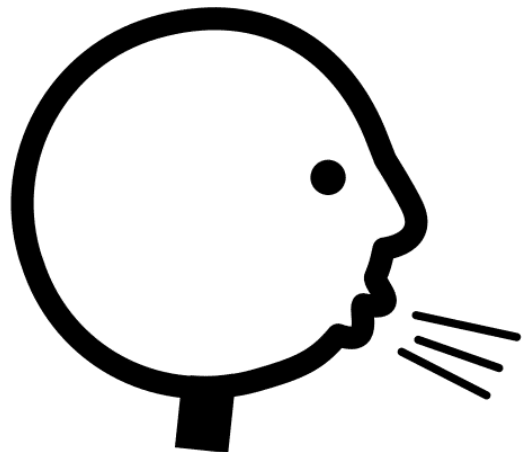
Revi paperia



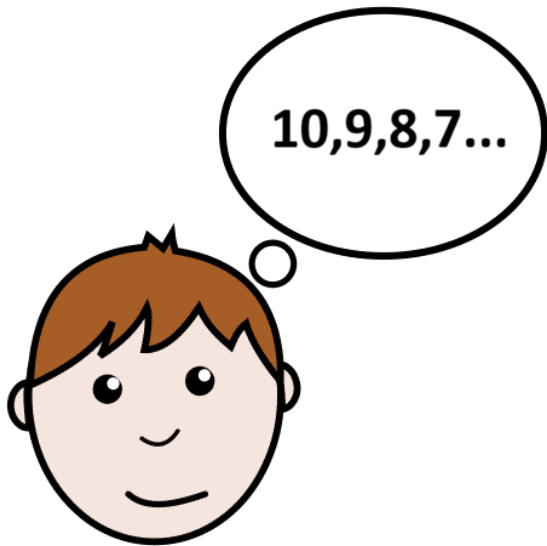
Rypistä paperia



Hengitä rauhallisesti sisään ja
pitkään ulos



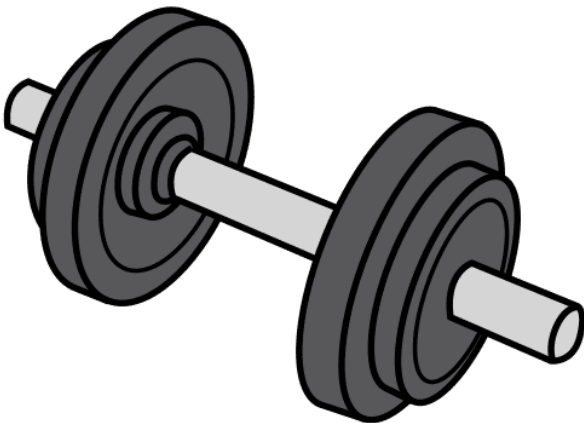
laske kymmenestä nollaan



Pyydä lupa hyppiä



Nosta jotain raskasta



Kuvittele, että olet lempipaikkasi



Piirrä ihan mitä vain. Voit lopuksi rypistää paperin ja heittää pois.



Mene sovitusti ulos



Lepää rauhallisessa paikassa



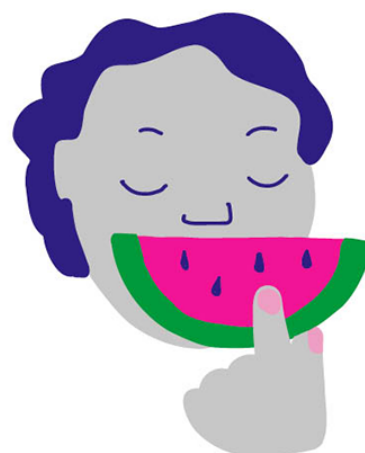
Työnnä lujaa seinää



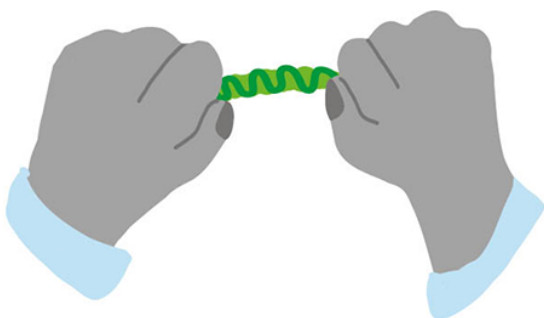
Hiero voimakkaasti käsiä yhteen



Haistele tuoksukumia tai muuta voimakasta tuoksua



Hypistele piipunrassia



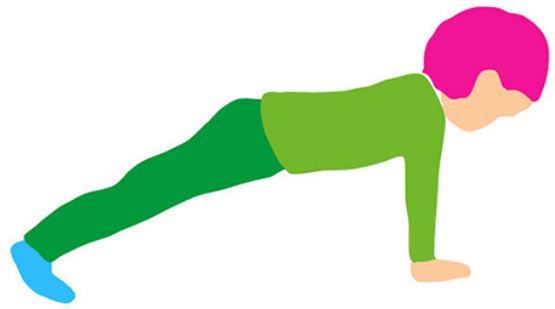
Kuuntele musiikkia



Kuuntele hengitystäsi



Tee 10 punnerrusta



Purista sormet nyrkkiin ja avaa ihan haralleen



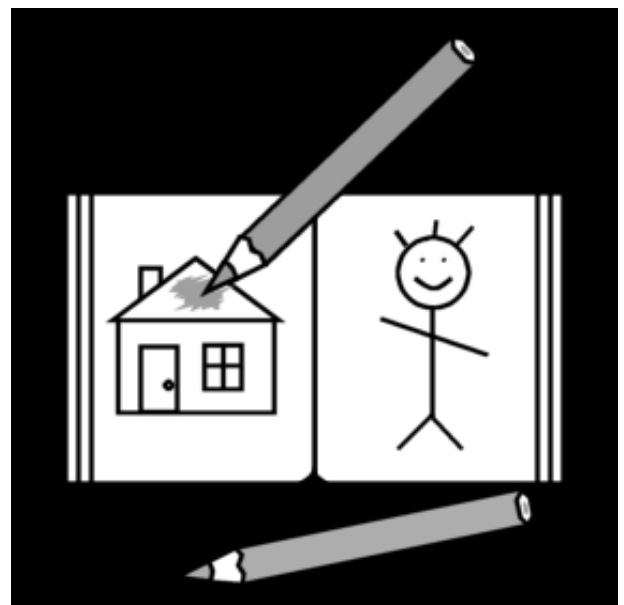
Tee istumapunnerruksia



Pyöritä kädet edessä ristiin



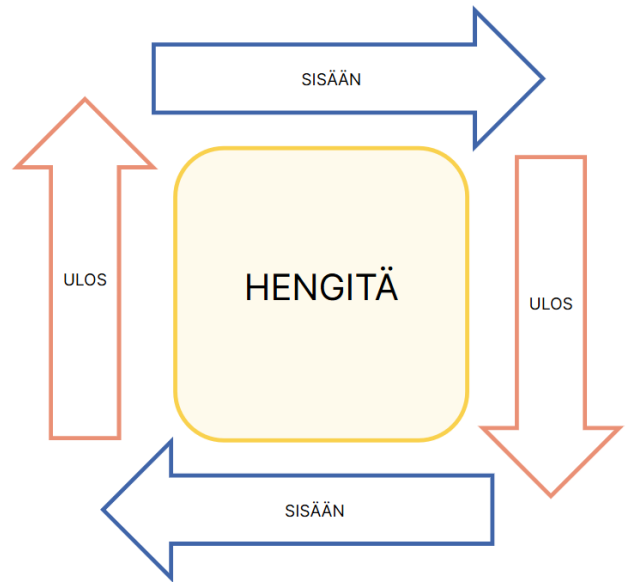
värityskirja



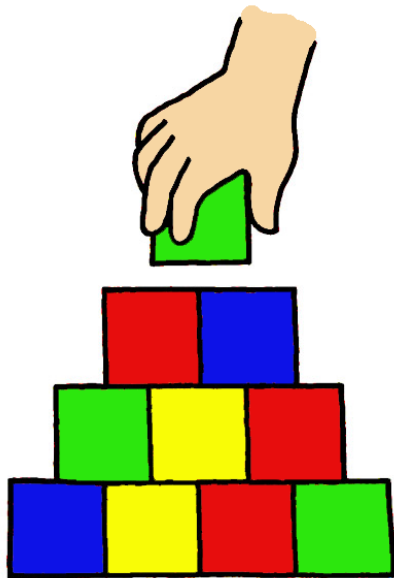
Tee kyykkyjä



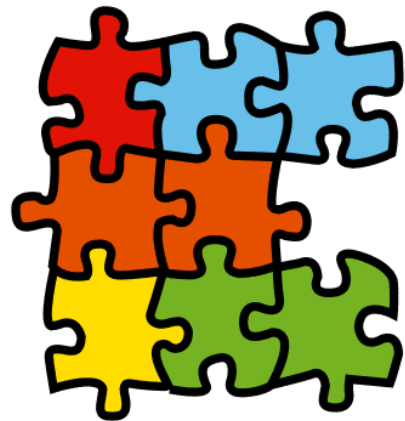
tee neliöhengitys



rakenna palikoista joitain



tee palapeli



Mene rauhoittumispaikkaan



väritä mandalaa

