

LINKKEJÄ VIDEOIHIN,
HARJOITUKSIIN JA METAFORIIN

HOT –POHJAISIA HARJOITUKSIA

- <https://opiskelijankompassi.jyu.fi/fi/harjoituksia>
- <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIA INTRO

- [Pietikäinen, A.](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=tpL5awLbo6Y>

PIETIKÄINEN, A.

- Psykologinen joustavuus profiilityökalu
- <http://www.joustavamieli.com/2012/02/psykologinen-joustavuus-profiilityokalu.html>

TIETOISUUSTAIDOT HOT - MENETELMÄSSÄ

- <http://www.joustavamieli.com/2017/12/tietoisuustaidot-hyvaksymisen-perustana.html>

OPIKKELIJAN MUUTOSPOLKU

- <https://www.korkeakoululiikunta.fi/fi/hyvinvoivamina/muutospolku/tervetuloa>

STEVEN HAYES

- HOT - uranuurtaja Steven Hayesin luento, jossa hän esittelee suhdekehysmallia ja siitä johdettua ajatusten eriyttämistä, eli kuinka parhaiten tulla toimeen vaikeiden ajatusten kanssa (noin 26 min.):
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=310&v=GnSHpBRLjrQ