

5 Stressa mindre!

MINDFULNESS-HARJOITUS *

1. Yhdistä mindfulness-harjoituksen ohjeet oikeisiin suomennoksiin.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Lyssna på lugnande musik. | a. Anna ajatusten tulla ja mennä. |
| 2. Sätt dig bekvämt! | b. Hengitä syvään. |
| 3. Slut ögonen! | c. Päästä irti kaikista jännityksistä. |
| 4. Andas in! | d. Sulje silmät. |
| 5. Andas ut! | e. Kuuntele rauhoittavaa musiikkia. |
| 6. Ta djupa andetag! | f. Istuudu mukavasti. |
| 7. Släpp alla spänningar! | g. Hengitä sisään. |
| 8. Låt tankarna komma och gå! | h. Hengitä ulos. |

5 Stressa mindre!

MINDFULNESS-HARJOITUS

1. E
2. F
3. D
4. G
5. H
6. B
7. C
8. A