

# 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.                       |