

Jännityksen ja stressin hyväksyminen

Stressi kertoo itselle tärkeästä
asiasta

Uhka vai suunnan näyttäjä?

Ajatuksen voima

*Ajatusten "laadulla" on suuri
merkitys!*

Itsemyötätuntoisuus/armollisuus

Kehon kautta mielen rauhottaminen

*Jännitys on ennen kaikkea
fyysinen olotila*

Keholliset harjoitukset, kuten
ympäristöön keskittyminen tai
oman hengityksen havainnointi

*Muista myös perusasiat:
nukkuminen, syöminen,
liikunta, vapaa-aika!*