



**Mukavan
asian ajattelu**



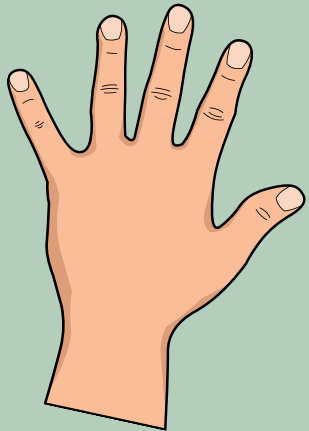
**Liukumäki-
hengitys**



**Piirtäminen tai
värittäminen**



**Puhuminen
jonkun kanssa**



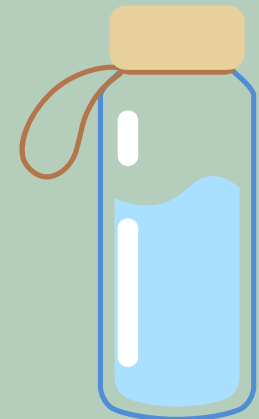
**Sormi-
hengitys**



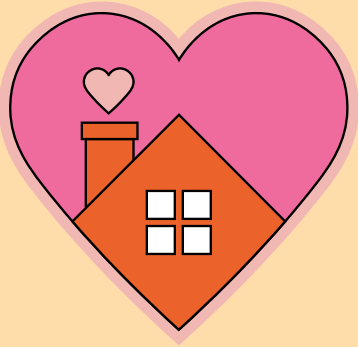
**Tsemppipuhe
itselle**



Kirjoittaminen



**Veden
juominen**



**Mielikuvamatka
turvapaikkaan**



**Venyttely tai
ravistelu**



Liikkuminen



Lukeminen



Kosketus



**Tunteen
nimeäminen**



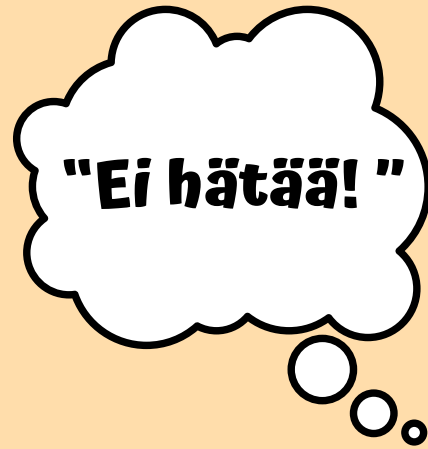
Musiikki



**Käden puristaminen
ja rentouttaminen**

1 2
3 4

**Lukujen
luetteleminen
kymmeneen**



**Rauhoittava
ajatus**



**Avun
pyytäminen**



**Omaan rauhaan
meneminen**

**Voit tehdä
myös omia
keinokortteja**

