

# MITEN VOIN VAIKUTTA A OMAAN OLOONI?

## KEHO



**Liikumäki-  
hengitys**



**Sormi-  
hengitys**



**Käden puristaminen  
ja rentouttaminen**



**Tunteen  
nimeäminen**



**Mukavan  
asian ajattelu**

"Selviän  
tästä!"

**Tsemppipuhe  
itselle**



**Kirjoittaminen**



**Piirtäminen tai  
värittäminen**



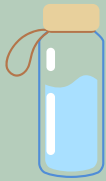
**Puhuminen  
jonkun kanssa**



**Venyttely tai  
ravistelu**



**Kosketus**



**Veden  
juominen**



**Rauhoittava  
ajatus**



**Mielikuvamatka  
turvapaikkaan**



**Lukujen  
luetteleminen  
kymmeneen**



**Lukeminen**



**Musiikki**



**Liikkuminen**

**Kotitehtävä:** Keksi ja kirjoita keinoja, joita voit käyttää kotona oman olosi säätelyyn.

**Omia keinojani:**



**Omaan rauhaan  
meneminen**



**Avun  
pyytäminen**