



# Harjoitus: Kuinka rento olet?

---

## Miksi?

Opit tunnistamaan, kuinka rentoutunut tai jännittynyt olet erilaisissa arkitilanteissa.

Harjoitus auttaa sinua jatkossa

1. asettamaan realistisia tavoitteita
2. huomaamaan ja juhlistamaan onnistumisia.

## Miten?

Havainnoi muutaman päivän ajan erilaisia arjen tilanteita. Tunnustele, kuinka jännittynyt tai rento niissä olet. Vastaa havaintojesi pohjalta alla oleviin kysymyksiin.

---

### **Missä tilanteissa pystyt liikkumaan rennosti?**

Esim. Kun olen koiran kanssa metsässä.

### **Oletko joissakin tilanteissa erityisen levoton?**

Esim. Kun odotan vuoroani johonkin. Silloin kun koulussa on ryhmätöitä.



**Muututko joissakin tilanteissa vähäeleiseksi tai ilmeettömäksi?**

Esim. Kun vieraat aikuiset puhuvat minulle.

**Oletko joissakin tilanteissa hyvin jähmeä ja hidasliikkeinen?**

Esim. Jos pitää esiintyä tai näyttää rennolta.