

EPÄVAKAUDEN OMAHOITO

Omat rauhoittamiskeinoni

Mistä sinä pidät? Mitkä asiat rauhoittavat sinua eri aistien kautta? Kirjaa itsellesi muistiin ohaiseen lomakkeeseen.

HAJU:

MAKU:

TUNTO:

NÄKÖ:

KUULO:

TASAPAINO: