

Pikarentoutustekniikkana äkillisiin tilanteisiin voit kokeilla seuraavaa:

1. Pysäytä tilanne hetkeksi (voit esim. sulkea silmäsi pari sekunniksi).
2. Rentouta hartiat.
3. Ajattele: ”Minulla ei ole mitään hätää.”
4. Hengitä rauhallisesti ja toista mielessäsi lausetta.