



Harjoitus: Omat rauhoittumiskeinoni

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit kriisitilanteessa rauhoittamaan itseäsi aistien avulla.

Ohje:

Mistä sinä pidät? Mitkä asiat rauhoittavat sinua eri aistien kautta? Kirjaa itsellesi muistiin näitä asioita.

Esimerkki:

Kahvin tuoksu, puhtaat lakanat, siivottu asunto tai luonnon äänien kuuntelu.

Haju:

Maku:

Tunto:

Näkö:

Kuulo:



Tasapaino: