



# Harjoitus: Itsensä rauhoittaminen aistien avulla

---

## Miksi?

Opit kriisitilanteessa rauhoittamaan itseäsi eri aistikanavia hyödyntäen. Saat näin helpotettua oloasi ja laskettua epämieluisan tunnetilan voimakkuutta.

## Miten?

Kirjaa alle, miten voisit rauhoittaa itseäsi eri aisteja hyödyntäen.

Mistä sinä pidät? Mitkä asiat rauhoittavat sinua eri aistien kautta? Pohdi asiaa etukäteen, kun olosi on rauhallinen.

Kokeile jotakin keinoista seuraavalla kerralla, kun epämukava tunne tuntuu sietämättömältä ja haluat helpottaa oloasi. Harjoitukseen on silloin hyvä varata ainakin 10 minuuttia, jotta ehdit huomata vaikutuksen ja tunteen voimakkuuden laskemisen. Voit toistaa harjoituksen tarvittaessa.

---

## Haju

Esim. kahvin tuoksu

## Maku

Esim. kirpeä karkki

## Tunto

Esim. puhtaat lakanat



**Näkö**

Esim. meren tai järven katseleminen

**Kuulo**

Esim. lintujen laulu

**Tasapaino**

Esim. venyttely tai jooga