



**Palauta mieleen
hetki, kun koit
innostuksen
tunnetta. Kerro
siitä.**

**Palauta mieleen
hetki, kun koit ilon
tunnetta. Kerro
siitä.**

**Etsi puhelimen
galleriasta kuva
hyvän mielen
hetkestä. Näytä se
muille ja kerro
kuvasta.**

**Kerro yksi hyvä
asia tästä
päivästä.**

**Kerro yksi asia,
jossa olet hyvä.**

**Mikä on
naurattanut sinua
viime aikoina
oikein kovasti?**

**Miten sinua on
kannustettu tai
kehuttu viime
aikoina? Kuka
kannusti tai kehui?**

**Muistele hetkeä,
kun koit
kiitollisuutta. Kerro
siitä muille.**

**Palauta mieleen
hetki, kun koit
rakkauden
tunnetta. Kerro
siitä.**

**Muistele hetkeä,
kun koit
kiinnostuksen
tunnetta jotain
asiaa kohtaan.
Kerro siitä.**

**Kerro hetkestä, jolloin
koit ylpeyttä itsestäsi.**

**Mistä huomaat,
että tunnet iloa?
(esim. kehon
merkit tai mitä
teet silloin)**

**Mistä huomaat,
että tunnet
innostuksen
tunnetta. (esim.
kehon merkit tai
mitä teet silloin)**

**Mikä saa sinut
onnelliseksi?**

**Mikä on parasta
kesätekemistä?**

**Milloin olet
kokenut viimeksi
rentouden
tunnetta? Kerro
siitä.**

**Mitä hyviä sanoja
kaveri on sanonut
sinulle viimeksi?**

**Missä asioissa
sinä olet hyvä?
Kerro ainakin
kolme asiaa.**

**Kenen kanssa
oleminen saa sinut
hyvälle mielelle?**

**Mikä tekeminen
saa sinut hyvälle
mielelle?**

**Millainen on
unelmiesi
kesäpäivä?**

**Kerro joku hyvä
hetki viimeisen
viikon ajalta.**

**Mistä huomaa,
että joku teidän
perheessä on
iloinen?**

**Miltä kehossa
tuntuu rentous?**

**Mikä biisi saa
sinut
hymyilemään?**

Mistä unelmoit?

**Mikä on parasta
kesässä?**

**Mitä hyviä sanoja
olet sanonut
jollekin toiselle
viime aikoina?**

**Mikä tv-ohjelma /
elokuva / tubekanava
saa sinut hyvälle
mielelle?**

**Kerro yksi juttu,
missä onnistuit
tänään.**

**Etsi puhelimen
galleriasta kuva
hetkestä, jolloin koit
rentouden tunnetta.**



**Tee kymmenen
kyykkyyn-ylös
liikettä.**

**Punnerra seisten
seinää vasten
seitsemän kertaa.**

**Tee kolme x-
hyppyä.**

**Laula ja leiki pää-
olkapää-peppu-
polvet-varpaat -
leikki.**

**Marssi jalkoja
korkealle
nostellen viisi
kertaa.**

**Venytä itsesi niin
pitkäksi kuin
pystyt lattialle
maaten.**

**Tee kuusi
vatsalihasliikettä.**

**Nyrkkeile ilmaan
kaksikymmentä
kertaa.**

**Keksi joku
venytysliike, ja
näytä se muille.
Kaikki pelaajat
tekevät perässä.**

**Lankuta lattialla
30 sekuntia.**

**Seiso ryhdikkäästi
ja kurkota kädet
lattiaan asti. Yritä
pitää jalat
suorana.**

**Anna pelikaverille
kevyt
hartiahieronta.**

**Hyppää
tasahyppyjä viisi
peräkkäin.**

**Potkaise
mielikuvituspalloa
kolme kertaa.**

**Nouse tuolista
ylös ja istu
takaisin tuoliin
neljä kertaa.**