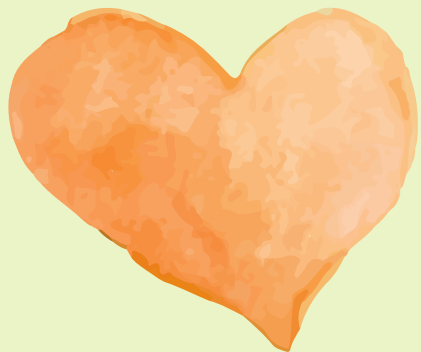


KEINOKORTIT  
JÄNNITYKSEEN JA  
PELKOON



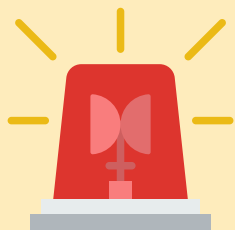
Tunnetko sinä aivoissa  
asuvan Manteli-  
koiran?



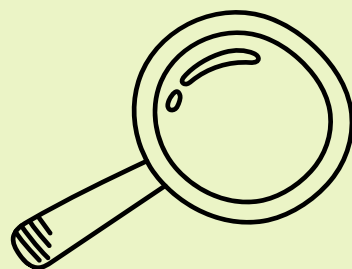
Manteli-koira on  
tarkka vahtikoira, joka  
hälyttää välillä oikeasta  
syystä, mutta se tekee  
myös paljon vääriä  
hälytyksiä.



Kun Manteli-koira  
haukkuu, tieto ei pääse  
kulkemaan aivojen  
yläkerrassa asuvan  
viisaan pöllön luokse.

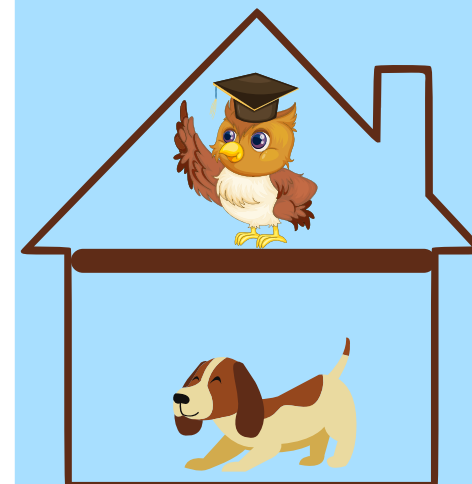


Siksi on  
tärkeää oppia  
rauhottamaan  
Manteli-koiran  
väärä hälytys.



Oletko huomannut,  
milloin tai missä  
tilanteissa Manteli-  
koirasi tekee vääriä  
hälytyksiä?

Näistä korteista saat  
hyviä keinoja  
Manteli-koiran  
rauhottamiseen. Kun  
tieto pääsee viisaan  
pöllön luokse, hän  
auttaa sinua  
toimimaan tilanteessa.



Silitä kättäsi niin kuin  
silittäisit Manteli-  
koiraa.



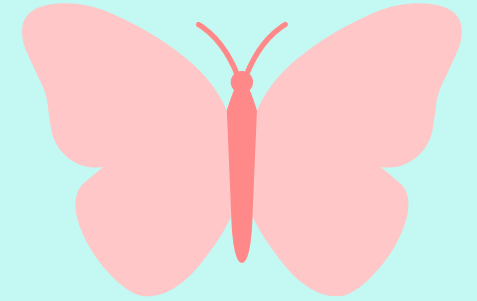
Sano itsellesi ja  
Mantelille: "Tästä  
selvitään. Tämä oli  
väärä hälytys."



Tee sormihengitys



Tee perhostaputus.



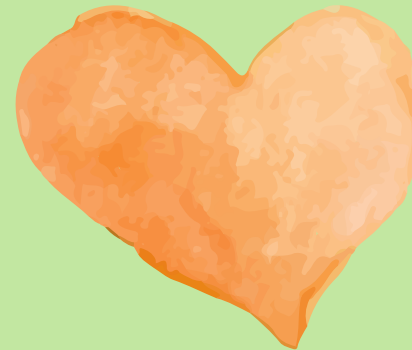
Ajattele jotain  
mukavaa asiaa tai  
paikkaa, niin että sinua  
alkaa hymyilyttää.



Hengitä sisään ja ulos,  
niin että hengitys  
tuntuu vatsassa.



Hienoa työtä!  
Sait taitavasti  
Manteli-koiran  
rauhoittumaan !



Tällä sivulla on tyhjiä kortteja,  
joihin voitte keksiä lisää hyviä  
keinoja rauhoittaa Manteli-koiran  
hälytys.

