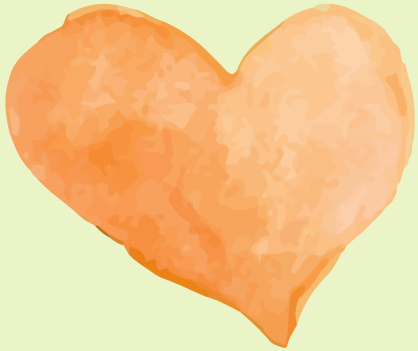


**KEINOKORTIT**  
tunteen säätelyyn



Tunnista tunne.  
Mikä tunne sinulla on?  
Ota käyttöön tunteen  
säätelykeinot.



Laske kymmeneen ja  
kymmenestä takaisin  
nollaan.



Tee sormihengitys.



Purista kädet nyrkkiin  
ja rentouta. Tee sama  
monta kertaa.



Kuvittele itsesi  
lempipaikkaan.



Pidä pieni tauko ja  
mieti jotain mukavaa.



Purista käsissä jotain  
pehmeää, esimerkiksi  
stressipalloa.



Hypi, pompi, tömistele  
ja ravistele voimakas  
tunne kehosta ulos.



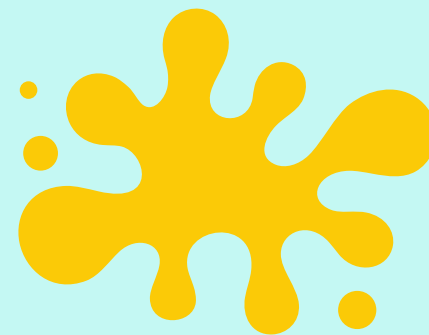
Pyöritä käsissä  
spinneriä.



Ota itseäsi lempeästi  
kädestä ja sano:  
"pärvään tämän ison  
tunteen kanssa!"



Väritä ja piirrä  
suttuvihkoon tunne.  
Miltä tunne näyttää?  
Miten voimakas se on?



Puhise ja ähise. Laita  
kasvot ryttyyn ja  
rennoksi.



Hengitä. Muista  
pitkä uloshengitys.



Työnnä seinää  
kaikilla voimilla.



Pärjäsit hienosti!  
Oon tosi ylpeä susta!



