

Pysähdy hetkeksi – rauhoittava harjoitus

- Vie huomio kehoon.
- Tunnustele miltä keho tuntuu.
- Hengitä syvään sisään ja ulos.
- Toista 3 kertaa, niin että vatsa nousee ja laskee.
- Voit kuvitella vatsasi olevan ilmapallo, joka täyttyy...
- ...ja tyhjenee hitaasti.
- Lopuksi kiitä itseäsi. Hyvä minä!

