

# MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



PYSÄHDYN JA  
KUUNTELEN  
ITSEÄNI

Lenkkeilen tai ulkoilen  
Harrastan lempiliikuntalajiani  
Rentoudun ja palaudun  
Syön hyvin  
Nukun riittävästi



Hankin asioista lisätietoa  
Teen suunnitelmia  
Kirjoitan asioita muistiin  
Ratkaisen pulmia  
Teen listoja



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta,  
aatteista ja arvoista  
Pohdin elämän merkitystä  
Hiljennyn, mietiskelen,  
rukoilen, meditoin  
Olen läsnä



Etsin uusia tapoja toimia  
Käytän mielikuvitustani  
Ajattelen myönteisesti  
Kuuntelen itseäni  
Teen luovia asioita; kokkaan,  
piirrän, askartelen, nikkaroin

ETSIN KEINOJA  
PALAUTUMISEEN



Nauran, itken ja näytän tunteeni  
Kerron tunteistani  
Ilmaisen itseäni ja tunteitani  
taiteen keinoin: tanssin, soitan,  
maalaan, kirjoitan



Vietän aikaa kavereitteni kanssa  
Harrastan porukoissa  
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita  
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

KOKEILEN  
UUSIA TAPOJA  
SELVIYTYÄ