TOTUUS

STRESSI

TOTUUS • STRESSI

Mitkä asiat kuormittavat sinua?

TOTUUS • STRESSI

Kerro kolme oiretta, jotka kertovat, että ihminen voi psyykkisesti huonosti.

TOTUUS • STRESSI

Mitkä asiat tuntuvat arjessa raskaalta?

TOTUUS • STRESSI

Mihin asioihin tarvitset enemmän apua, jotta selviäisit Suomessa?

TOTUUS • STRESSI

Keneltä saat tukea, jos tarvitset apua suomen kielen käytössä?

TOTUUS • STRESSI

Keneltä saat apua, kun voimat on vähissä?

TOTUUS • STRESSI

Keneltä saat tukea?

TOTUUS • STRESSI

Miten olet osannut itse auttaa toista?

TOTUUS • STRESSI

Mitä olet tehnyt viimeksi itsellesi/ mistä nautit?

TOTUUS • STRESSI

Kerro, mitä teet silloin, kun sinulla on aikaa itsellesi.

TOTUUS • STRESSI

Kerro jokin tapahtuma, milloin et saanut tukea?

TOTUUS • STRESSI

Miten tavoitat läheiset ihmiset, miten olet yhteydessä heihin?

TOTUUS • STRESSI

Millainen olo sinulla on, kun et ole nukkunut tarpeeksi?

TOTUUS • STRESSI

Mikä kehon osa sinussa reagoi stressiin?

TOTUUS • STRESSI

Missä kohtaa kehossasi tuntuu, kun olet stressaantunut?

TOTUUS • STRESSI

Kerro jokin tapahtuma, jolloin tulit lohdutetuksi.

TOTUUS • STRESSI

Kerro, minkälaisessa tilanteessa olet ollut itseesi tyytyväinen.

TOTUUS • STRESSI

Mikä huolettaa sinua eniten?

TOTUUS • STRESSI

TOTUUS • STRESSI

TOTUUS • STRESSI

TOTUUS • STRESSI

TOTUUS • STRESSI

TOTUUS • STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ

STRESSI

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä, mitä teet silloin, kun sinulla on aikaa itsellesi.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä joku hetki, joka on pelästyttänyt sinua.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä, mitä kehossasi tapahtuu, kun olet stressaantunut?

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä rentoutunut ja jännnittynyt lihas 5 kertaa.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Hengitä stressaantuneen ihmisen tavoin.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä, miten rentoutunut ihminen hengittää.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä palleahengitys/ rentoutunut hengitys.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä, miten lohdutat toista.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Piirrä hyvästä arjesta kolme asiaa.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä, mitä haluaisit tehdä joka päivä.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Minkä tarinan olet kuullut vanhemmiltasi ja kertonut eteenpäin lapsillesi?

TEHTÄVÄ • STRESSI

Minkä tarinan olet kertonut viimeksi lapsillesi?

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä, miten rauhoitat mielesi.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Kerro kolme asiaa, miten olet palkinnut itsesi.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä kolme asiaa, mitä osaat tehdä hyvin.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä, mitä teet sen jälkeen, kun lapset ovat lähteneet kotoa?

TEHTÄVÄ • STRESSI

Näytä, millaista vanhuutta toivot itsellesi.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Kerro joku tapahtuma, jolloin suomalainen osasi lähestyä/ auttaa sinua.

TEHTÄVÄ • STRESSI

Mikä huolettaa sinua eniten? Terveys, aika, raha, työ, lapset? Aseta nämä vaikeusjärjestykseen.

TEHTÄVÄ • STRESSI

TEHTÄVÄ • STRESSI

TEHTÄVÄ • STRESSI

TEHTÄVÄ • STRESSI

TEHTÄVÄ • STRESSI

TEHTÄVÄ • STRESSI