

MINUN OMA HYVÄN OLON KIRJANI



Piirrä tähän kuvasi



TÄMÄN KIRJAN OMISTAA



PIENI KYSELY MINUSTA

VOIT TEHDÄ TÄMÄN PIENEN KYSELYN ITSEKSEEN TAI YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA.

TUNTEET

	KYLLÄ	EI
MINUN ON HELPPO TUNNISTAA TUNTEITANI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OSAAN NIMETÄ TUNTEMIANI TUNTEITA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VOIN HUOLETTA ILMAISTA MYÖS VAIKEITA TUNTEITA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIEDÄN MITEN SÄÄDELLÄ TUNTEITA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PYSTYN LOPULTA IRTAANTUMAAN VAIKEISTA TUNTEISTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AJATUKSET

	KYLLÄ	EI
OSAAN IRTAANTUA VAIKEISTA AJATUKSISTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OSAAN KESKITTYÄ HAASTAVISSAKIN TILANTEISSA OLEENNAISEEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PYSTYN EROTTAMAAN TUNTEET AJATUKSISTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PYSTYN KERTOMAAN AVOIMESTI AJATUKSISTANI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIEDÄN MIKÄ ON TOTTA JA MIKÄ EI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KÄYTTÄYTYMINEN

KYLLÄ EI

MENEN AJOISSA NUKKUMAAN JA NUKUN TARPEEKSI

PIDÄN HUOLTA RUOKARYTMISTÄNI

PYSTYN VASTUSTAMAAN KIUSAUKSIA

TUNTEET EIVÄT OTA MINUSTA YLIVALTA

TEEN VALINTOJA, JOTKA TUKEVAT ITSESÄÄTELYÄNI

KESKITTÄMINEN

KYLLÄ EI

PYSTYN KESKITTÄMÄÄN YHTEEN ASIAAN KERRALLAAN

PYSTYN PYSYMÄÄN PITKÄÄN SAMAN TEHTÄVÄN PARISSA

PYSTYN KUUNTELEMAAN TOISTA KESKEYTYKSETTÄ

MUISTAN ARJESSA TARPEELLISET ASIAT

PYSTYN PALAUTTAMAAN MIELEENI MENNEEN VIIKON TAPAHTUMIA



TUNNETAIDOT

MYÖNTEISET TUNTEET

MILLAISIA MYÖNTEISIÄ TUNTEITA OLET KOKENUT TÄNÄÄN?
LAITA MERKKI NIIDEN KOHDALLE, JOITA MUISTAT TUNTENEESI TÄNÄÄN.

ARVOSTUS
HALTIOITUMINEN
HELLYYS
HELPOTUS
HILPEYS
HUVITTUNEISUUS
HYVÄNTUULISUUS
IHAILU
ILAHTUMINEN
ILO
INNOKKUUS
KIINNOSTUS
KIITOLLISUUS
LEVOLLISUUS
LOHDULLISUUS

LUOTTAVAISSUUS
MIELENKIINTO
MIELLYTTÄVÄ YLLÄTYS
ONNELLISUUS
ONNISTUMINEN
RAKKAUS
RAUHA
RENTOUS
RIEMU
TOIVO
TURVALLISUUS
TYTYTYVÄISYYS
VAPAAUS
VARMUUS
YLPEYS
YSTÄVÄLLISYYS

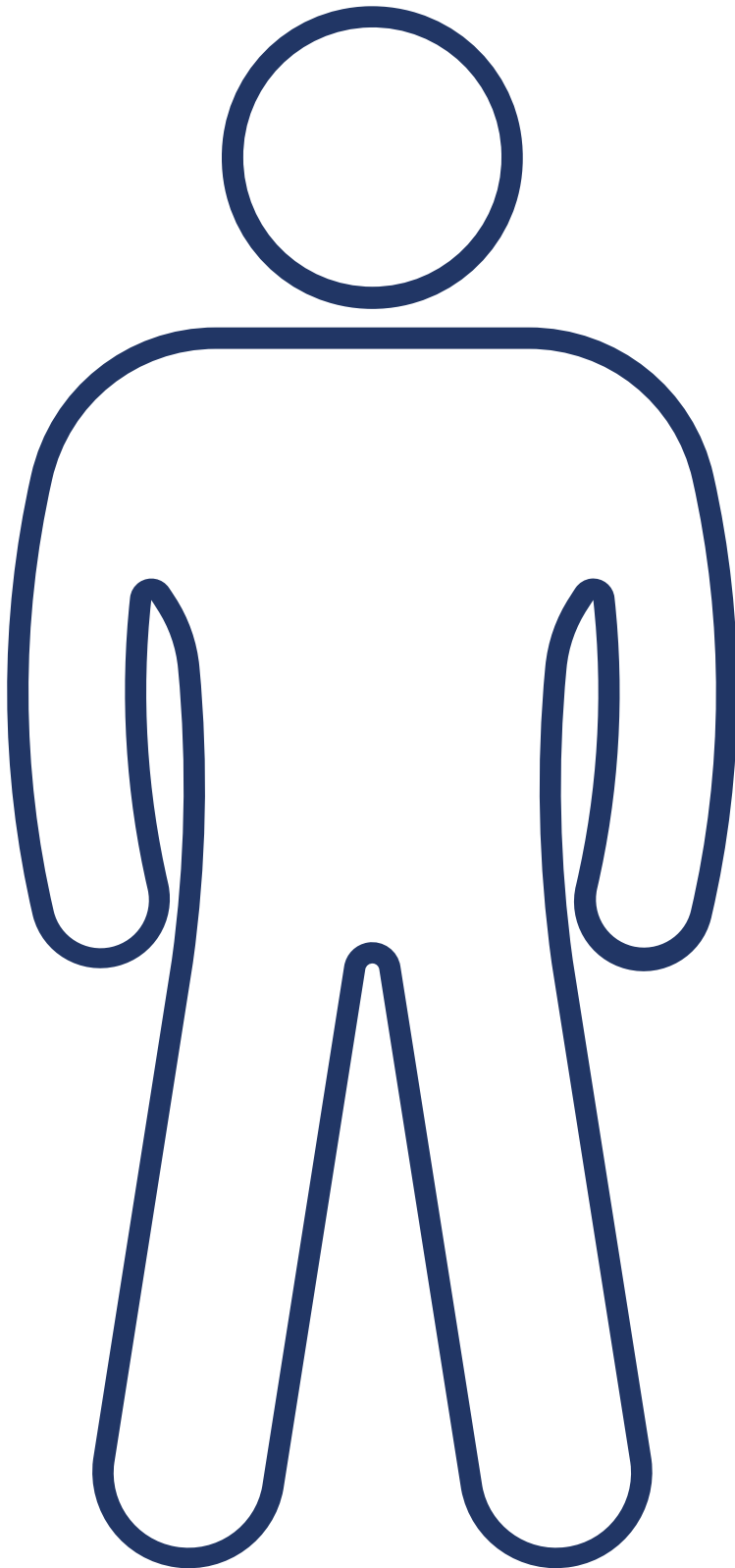
VINKKI! VOIT TEHDÄ SEURANTAA VIIKON AJAN JA TEHDÄ MERKINNÄT
ERI VÄREIN VIIKONPÄIVIEN MUKAAN.

MIKÄ ON SINULLE TÄLLÄ HETKELLÄ MIELUISIN TUNNE JA MIKSI?



TUNNE KEHOSSA

KEHO - MIELI YHTEYS



**KATSO EDELLISEN SIVUN
MYÖNTEISIÄ TUNTEITA JA
SEURAAVAN SIVUN VAIKEITA
TUNTEITA. VALITSE NIISTÄ
MUUTAMA JA PIIRRÄ TÄMÄN
SIVUN KEHOON.**

**MISSÄ TUNNE TUNTUU?
MINKÄ VÄRINEN TUNNE ON?
MILTÄ SE TUNTUU?**

TUNNE VOI TUNTUA
ESIMERKIKSI...

KUTITUKSENA
LÄMMÖN TUNTEENA
KYLMYYDEN TUNTEENA
PAINON TUNTEENA
KEVEYDEN TUNTEENA
KIHELMÖINTINÄ
VÄRINÄNÄ
TÄRINÄNÄ
VIRRRAN TUNTEENA

TAI IHAN MILTÄ SE JUURI
SINUSTA TUNTUU!



HYVÄKSYN, KOHTAAN, KÄSITTELEN

VAIKEAT TUNTEET

AHDISTUNUT
ALAKULOINEN
AVUTON
EPÄTOIVOINEN
EPÄVARMA
HAIKEA
HERMOSTUNUT
HUOLESTUNUT
HÄMMENTYNYT
HÄPEISSÄNI
HÄTÄÄNTYNYT

IKÄVÄVYSTYNYT
JÄNNITTYNYT
JÄRKYTTYNYT
KATEELLINEN
KATKERA
KAUHISTUNUT
LEVOTON
MASENTUNUT
MUSTASUKKAINEN
NOLOSTUNUT

PELOKAS
PETTYNYT
STRESSAANTUNUT
SURULLINEN
SUUTTUNUT
TURHAUTUNUT
TURVATON OLO
TYTYMÄTÖN
UUPUNUT
VIHAINEN
YKSINÄINEN

KUN OLEN...
(KIRJOITA TUNNE TÄHÄN LAATIKKOON)

MISSÄ SE TUNTUU?

MITEN SE NÄKYY?

MITÄ VOIN TEHDÄ?

MITEN MUUT VOIVAT AUTTAA?



KUPPI NURIN

**MITEN MUUT NÄKEVÄT, ETTÄ OLET SUUTTUNUT?
YMPYRÖI TOIMINTATAPASI TAI KIRJOITA VÄLEIHIN OMA.**

HUUDAN

HILJENEN

POISTUN PAIKALTA

SANON IKÄVIÄ ASIOITA

HEITTELEN TAVAROITA

ITKEN

NÄYTÄN VIHAISTA ILMETTÄ

MITEN MUUT IHMISET YMPÄRILLÄSI TOIMIVAT, KUN NÄIN KÄY?

MILTÄ SE MINUSTA TUNTUU?



TUNNESÄÄTELYKEINONI

YLHÄÄLTÄ ALAS KEINOT

KATSO LISTASSA OLEVIA KEINOJA JA MIETI TOIMIVATKO NÄMÄ SINUN KOHDALLASI?

AINA

JOSKUS EI KOSKAAN

AJATTELEN KAUNISTA MAISEMAA

LASKEN KYMMENEEN

KUVITTELEN TUNTEEN SULAVAN POIS

SANON TUNTEEN ÄÄNEEN

LUETTELEN AAKKOSET TAKAPERIN

SIIRRYN MIELESSÄNI MIELIPAikkaANI

TOISTAN ÄÄNEEN RAUHOITTUMISLAUSETTANI

PUHUN ITSELLENI MYÖTÄTUNTOISESTI

KUVITTELEN RAKKAAN IHMISEN HALAAMAASSA MINUA

MITKÄ MUUT YLHÄÄLTÄ ALASPÄIN KEINOT TOIMIVAT MINULLA?



TUNNESÄÄTELYKEINONI

ALHAALTA YLÖS KEINOT

KATSO LISTASSA OLEVIA KEINOJA JA MIETI TOIMIVATKO NÄMÄ SINUN KOHDALLASI?

AINA

JOSKUS EI KOSKAAN

KESKITYN HETKEKSI HENGITYKSEENI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RAVISTAN TUNNETTA KEHOSTA POIS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TYÖNNÄN SEINÄÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PURISTELEN PALLOA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUON KYLMÄÄ VETTÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SILITÄN ITSEÄNI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PESEN KÄDET LÄMPIMÄLLÄ VEDELLÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AVAAN IKKUNAN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAITAN RAUHALLISTA MUSIIKKIA SOIMAAN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HAISTELEN MIELLYTTÄVÄÄ TUOKSUA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MITKÄ MUUT ALHAALTA YLÖSPÄIN KEINOT TOIMIVAT MINULLA?



AISTIN JA KOEN

MILLAISESSA YMPÄRISTÖSSÄ HALUAN OLLA?

ÄÄNET

HÄIRITSEE EI HÄIRITSE

TOINEN PUHUU VIERESSÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAUSTALTA KUULUU MUSIIKKIA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAUSTALLA KUULUU PUHETTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAUSTALLA KUULUU KONEEN ÄÄNIÄ (ESIM. ASTIANPESUKONE)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAUSTALLA KUULUU MUITA ÄÄNIÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LAITA RAKSI SIIHEN KOHTAAN JANAA, JOKA KUVAA PARHAITEN SINUA

VALOT

HALUAN, ETTÄ ON
PALJON VALOA _____

HÄMÄRÄSSÄ
ON HELPOMPI
OLLA

LÄMPÖTILA

PIDÄN
LÄMPIMÄSTÄ _____

PIDÄN
VIILEÄSTÄ

TUOKSUT

PIDÄN
MIEDOISTA
TUOKSUISTA _____

PIDÄN
VOIMAKKAISTA
TUOKSUISTA



VIREYSTILA

PIIRRÄ MILTÄ SINUSTA TUNTUU ERI VIREYSTILOISSA. VOIT PIIRTÄÄ IHMISEN, MUTTA VOIT PIIRTÄÄ MYÖS ESIMERKIKSI ERI VIREYSTILOJA KUVAAVIA ELÄIMIÄ.

ALIVIREYSTILA

HYVÄ VIREYSTILA

YLIVIREYSTILA



VIREYSTILAN TUNNISTUS

YHDISTÄ OIKEAAN

ALIVIREYSTILA

HYVÄ VIREYSTILA

YLIVIREYTILO

HAUKOTTELEN

EN SAA NUKUTTUA

MINUA VÄSYTTÄÄ

EI JAKSAISI TEHDÄ MITÄÄN

MINUN ON VAIKEA PYSYÄ PAIKOILLAAN

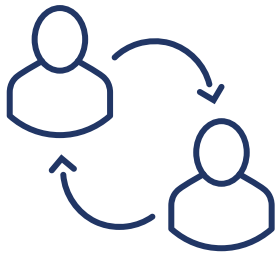
OLEN TYYTYVÄINEN

TEHTÄVIEN TEKEMINEN ON HELPPOA

AJATUS KULKEE

ON HELPPO SÄÄDELLÄ TUNTEITA

ÄRSYNNYN HELPOSTI



VIREYSTILAN MUUTOS

LAITA RASTI NIIHIN KOHTIIN,
JOTKA VOISIVAT AUTTAA SINUA ALI- JA YLIVIREYSTILASSA

ALIVIREYSTILA

- TEEN HAARAHYPPYJÄ
- AVAAN IKKUNAN JA HENGITÄN RAIKASTA ILMAA
- JUON VETTÄ
- SYÖN VÄLIPALAN
- LAITAN REIPASTA MUSIIKKIA SOIMAAN
- RAVISTELEN KEHOA
- OMA EHDOTUKSENI: _____

YLIVIREYSTILA

- PIDÄN TAUON
- SULJEN HETKEKSI SILMÄT JA HENGITÄN RAUHASSA
- PYYDÄN AIKUISTA TEKEMÄÄN JUURRUTUSHARJOITUKSEN
- HAEN PAINOTYNYT JALKOJEN PÄÄLLE
- HAISTELEN RAUHOITTAVIA TUOKSUJA
- LAITAN RAUHALLISTA MUSIIKKIA SOIMAA
- KÄÄRIYDYN HUOPAAN
- OMA EHDOTUKSENI: _____



RAUHOITTUMISPAIKKA

**MILLAISET ASIAT SINUA RAUHOITTAVAT? MILLÄ TAVALLA
SISUSTAISIT OMAN RAUHOITTUMISPAIKKASI? PIIRÄ
KUVAAAN NE ASIAT, MITÄ SIELTÄ LÖYTYISI.**





VIRKEÄ, KYLLÄINEN, VETREÄ

UNI

KUINKA MONTA TUNTIA NUKUN YÖSSÄ? _____

HERÄÄNKÖ ENNEN HERÄTYSKELLOA? _____

TUNNENKO OLONI AAMULLA VIRKEÄKSI? _____

JAKSANKO KOKO PÄIVÄN VIRKEÄNÄ? _____

ONKO MINUN HELPPO NUKAHTAA ILLALLA? _____

SYÖMINEN

KUINKA MONTA KERTAA SYÖN PÄIVÄSSÄ? _____

SYÖNKÖ JOKA PÄIVÄ VIHANNEKSIA? _____

TUNNENKO OLONI KYLLÄISEKSI? _____

ONKO RUOKARYTMINI TASAINEN? _____

PYSTYNKÖ TUNNISTAMAAN NÄLÄN TUNTEEN? _____

LIIKUNTA

KUINKA MONTA TUNTIA LIIKUN ARKISIN? _____

KUINKA MONTA TUNTIA LIIKUN VIIKONLOPPUISIN? _____

KOENKO MYÖNTEISIÄ TUNTEITA KUN LIIKUN? _____

TUNTUUKO, ETTÄ SAAN TARPEEKSI LIIKUNTA? _____

LIIKUNKO MONIPUOLISESTI? _____



MIELIPAIKKANI

**PIIRRÄ TÄHÄN LEMPIPAIKKANI KOKO MAAILMASSA.
MIETI, MITÄ SIELLÄ ON? KUKA SIELLÄ ON? MITÄ TEET SIELLÄ?**