

Voit sulkea silmät jos haluat, ja ottaa itseäsi kädestä kiinni. Voit kuvitella, että sinua pitää kädestä kiinni joku ihminen tai hahmo, joka on oikein tärkeä sinulle. Voit kuvitella, että tämä hahmo sanoo sinulle jotain ystävällistä ja lempeää kuten:

"Olet ihana. "Olet tärkeä ja arvokas juuri sellaisena kuin olet" tai "Olet rakas" - tai mitä ikinä sinun tulisi saada kuulla.

Anna hetken huomion levätä käsien lämmössä ja lempeässä kosketuksessa.

KÄSI KÄDESSÄ

KÄSI KÄDESSÄ - RENTOUSTUSHARJOITUS:



Rauhoittumiskortit lapsille & nuorille. Hanne Laasala & Sanna Wikström & Hidastaelämää.FI