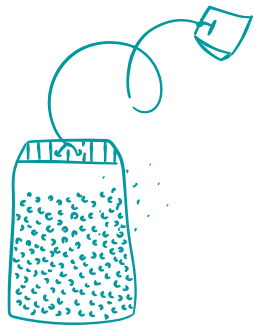


Tee-se-itse - Kaamos-teerapia-joulukalenteri



15

everything
WILL BE
OK

22



Jos väsyttää,
muista: karkutkin
nukkuvat nyt.

1



Hengitä
syvään.

Kaamos-TEErapia-tehtävä:
Valitse kodin kohta, jonka
siivoat minuutin ajan.
Vain minuutti riittää.

10



Unohda tehokkuus
10 minuutiksi.

13



Kaamos-TEErapia-tehtävä:
Valitse kodin kohta, jota
siivoat minuutin ajan.
Vain minuutti riittää.

2

Kaamos-TEErapia-
tehtävä:

Kirjoita paperille kolme
kivaa asiaa juuri nyt.

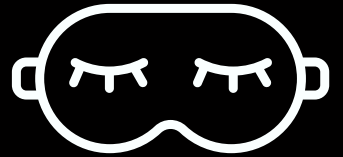


21

24

Valoisaa joulua!

zzz



Keitä tee, sulje silmät
ja kuuntele
hiljaisuutta.

3

Tee-se-itse - Kaamos-Teerapia-joulukalenteri

12

CELEBRATE
your mistakes
it means
you're
Learning

4

Anna itsellesi loppu
nauttia.



8

Kaamos-TEerapia-
tehtävä:
Valitse yksi asia,
jonka jätät tänään
tekemättä.



11



Kaamos-TEerapia-
tehtävä: puhu itsellesi
tänään ystävällisesti.

Pimeys ei vaadi
pirteyttä.
Se pyytää lempeyttä.

16

7



Kaamos-TEerapia-
tehtävä:
Nimeä yksi asia, jonka
teit hyvin tänään.

Kaamos-TEerapia-tehtävä:
Nosta kädet ylös, hengitä
sisään, ja anna olkapäiden
laskeutua.

17

Think
Positive

14



Sytytä kynttilä.

5

Tee-se-itse - Kaamos-*teerapia*-joulukalenteri

6



Kaamos-TEERapia-
tehtävä:
Kuuntele yksi joululaulu,
joka tuo rauhaa.

20



23



Kaamos-TEERapia-
tehtävä:
Ajattele yhtä ihmistä,
joka tuo elämäsi hyvää

18



19

be
happy ♡

9



Kaamos-TEERapia-
tehtävä:
Jos joku asia painaa
mieltä, kirjoita se
paperille. Sitten taita
paperi ja laita syjiään.

It's a beateaful day!
Ihanaa ja rauhallista joulun odotusta!

