RYMYÄJÄN MUISTILISTA

1. Hyväksy

Mitä tapahtuu.
Juuri nyt.
Todellisessa maailmassa.

2. Rentoudu

Meillä on lupa.
Mikään ei voi muuttua huonompaan suuntaan rentoutumalla.
Muutos parempaan päin on kuitenkin todennäköinen.

3. Hengitä

PUHALLA KAATUESSA / TÖRMÄILLESSÄ / KOLHIINTUESSA / LASKEUTUESSA / PUDOTESSA / KIERIESSÄ JA VIERIESSÄ
Ärsykkeen keston mukaan:

- Lyhyt ja pieni puhallus kolhuun
- Pitkä puhallus kierimiseen.

HENGITÄ NOPEASTI KUN SATTUU / HENGÄSTYTTÄÄ / PALELEE
Nenän kautta sisään, suun kautta ulos.
Hidasta, kun helpottaa.
Rauhoita mahdollisimman hitaaksi.

HUOKAA TUNTEESSA (KIUKKU, SURU, HARMI, PELKO...)
Mitä pidempi huokaus, sitä enemmän kurjaa tunnetta poistuu.
Toista!

4. Rauhoitu

Ole luova. 😉

Oletko tehnyt tänään?

- ✔ Huolenpitopiiri
- ✔ Seuraa johtajaa seikkailuun
- ✔ Kieriminen ja ryömiminen
- ✔ Liikkeet hengityksen tahtiin
- ✔ Ryhmän toiveleikki
- ✔ Pari- ja ryhmätehtävä
- ✔ Keskittymisharjoitukset

RYMYKERHO

Defra