



Hetki turvassa

Katso ympärillesi ja kirjaa mielessäsi tai paperille:

1. **Yksi asia**, joka tukee kehoasi juuri nyt
(esim. tuoli, lattia, vaate)
2. **Yksi asia**, joka tuntuu edes hieman miellyttävältä
(valo, lämpö, ääni, hiljaisuus)
3. **Yksi asia**, joka kertoo, että olet tällä hetkellä turvassa
(ovi kiinni, tuttu tila, oma koti)
4. **Yksi asia**, joka ei vaadi sinulta mitään
(musiikki, maisema, tauko)
5. **Yksi asia**, jonka voit jättää tältä hetkeltä tekemättä

Ei tarvitse yrittää muuttaa oloasi.
Riittää, että huomaat nämä asiat.