



periaatteet

1

Siirry pois heti (30sekunnin sisällä), kun huomaat tilanteen ärsyttäväksi

2

Mene paikkaan, jossa voit olla rauhassa

3

Keskity omaan hengitykseen.
Rauhoita hengityksesi.

4

Opettele tietoisesti vaipumaan hetkeksi kauas omaan unelmamaailmaan tai keskity muuhun sijaistoimintaan (esim. laskemaan 0-100, aistit auki harjoitus tms.)

5

Opettele, harjoittele, harjoittele...

6

Tunne ei ole vielä teko. Huutaminen, räyhääminen ja fyysinen väkivalta ovat poisopeteltavia asioita

