



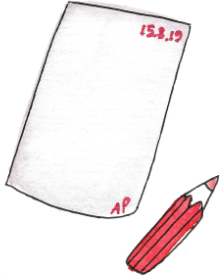
Laske kymmeneen.



Hengitä syvään.



Rentoudu sovitussa paikassa.



Tee sovittua tehtävää.

Rauhoittuminen



Pidä käsissäsi jotain.



Värinaudit



Lue kirjaa.



Juttele jonkun kanssa.



Anna itsellesi aikaa.