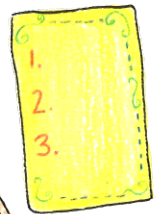


Arjen tueksi

Värinautit



Piirrä tai kirjoita, mitkä asiat sinua auttavat arjessa.

Näin rauhoitun:

Minua auttaa keskittymään:



Näin saan energiaa:

Tulen hyvälle tuulelle:



Tunnen oloni turvalliseksi:

Näin saan ajatukset kuriin:

Minua auttaa jaksamaan:

Minua auttaa nukahtamaan:

