lepääminen

luonnossa oleskelu

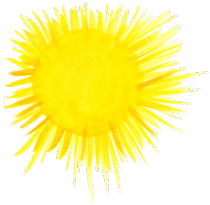
lukeminen

nauraminen

toisten auttaminen

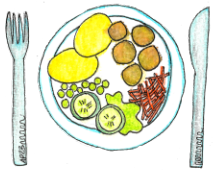
hyvä keskustelu

liikkuminen

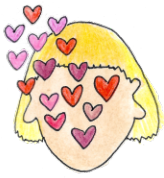


auringonpaiste

Pieniä asioita, joista tulee hyvä olo



hyvä ruoka



saa olla oma itsensä

Värinautit

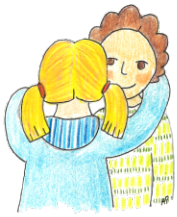
kivan viestin saaminen

käsillä tekeminen

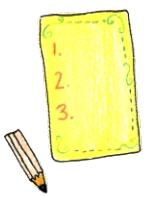
herkuttelu

onnistuminen

rauhallinen hetki



halaus



asian valmiiksi saaminen

tauko