

## Aikuisen itsesäätelykeinot listattuna

- Hengitä rauhallisesti**
- Laske etuperin kymmeneen**
- Laske takaperin kymmeneen**
- Luettele aakkoset etuperin**
- Luettele aakkoset takaperin**
- Laula laulu**
- Hyräile**
- Tee suullasi suhinaääntä**
- Hyssyttele itseäsi**
- Juo kylmää vettä**
- Juo kuumaa juotavaa**
- Syö purkkaa**
- Haistele kukkia**
- Haistele tuoksu öljyjä**
- Kietoudu huopaan**
- Avaa ikkuna**
- Laita tuuletin päälle**
- Sulje silmät**
- Katsele kauniita maisemia**
- Katsele perheenjäsenten hymyileviä kuvia**
- Tuijottele rauhoittumispurkkia tai lumihiihtalepalloa**
- Silitä itseäsi**
- Halaa itseäsi tai lasta**
- Painele käden akupisteitä**
- Pese kädet lämpimällä vedellä**
- Puristele stressipalloa**
- Kuuntele rauhoittavaa musiikkia**
- Ravistele kehoa päästä varpaisiin**
- Tee haarahyppyjä**
- Kannusta itseäsi sisäisen äänen voimalla**
- Puhu itsellesi rauhoittavasti**
- Hoe rauhoittavaa mottoasi**
- Lue pari riviä kirjasta**
- Laita pari palaa palapeliin**
- Mene hetkeksi toiseen huoneeseen**

### Omat keinoni

