

# MINÄ OSAAN RAUHOITTUA

Kun minua...



harmittaa



suututtaa

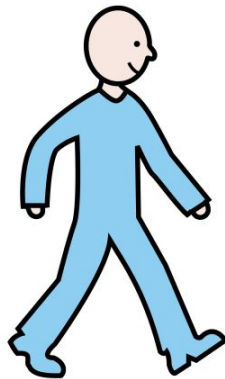


tai itkettää

Minä...



Pyydän taukoa



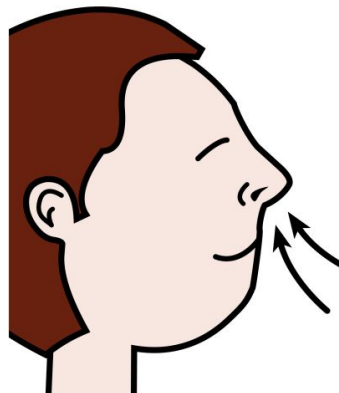
Pyydän lupaa kävellä



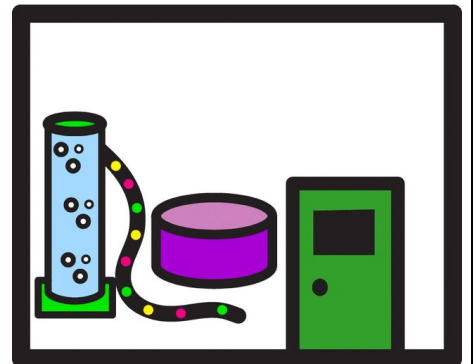
Pyydän apua



Suljen silmät ja lasken hitaasti kymmeneen



Hengitän syvään viisi kertaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos



Pyydän jotain aistitoimintaa