





## RAUHOITTUMINEN

Luonnossa ollessaan ihminen rauhoittuu ja palautuu. Tätä kutsutaan myös elpymiseksi, joka liittyy luonnon tuottamiin hyvinvointivaikutuksiin.

Luonnon vaikutuksesta mm. fyysinen ja psyykkinen stressitaso sekä verenpaine laskevat, sydämen syke tasaantuu ja mieliala kohenee. Elpyä voit myös luontokuvia katsomalla. Elpyminen tapahtuu usein huomaamatta – saatat havahtua siihen, että sinulla on hyvä olla ja koet olosi palautuneeksi.



A decorative border of green leaves and branches frames the central text. The leaves are various shapes and sizes, some with serrated edges, and are arranged in a natural, slightly overlapping manner. The branches are thin and dark green.

## ISTAHDA MÄTTÄÄLLE

Toisinaan on hyvä pysähtyä ja olla ilman tavoitteellista tekemistä. Istahda hetkeksi luonnon äärelle. Unohda kiireesi ja huolesi. Unohda itsesikin hetkeksi! Hengitä syvään. Kuuntele, katsele, tunnustele ja haistele luontoa ympärilläsi.



A decorative border of blue-tinted leaves and branches frames the central text. The leaves are of various shapes and sizes, some with serrated edges, and are arranged in a natural, overlapping manner. The background is a solid, light blue color.

## NÄETKÖ METSÄN PUILTA?

Keskitä huomiosi maisemaan kokonaisuutena tai pieneen yksityiskohtaan maisemassa. Vaihtelee katseesi kohdetta. Ihastu siitä, mitä näet eri näkökulmista.



A decorative border of various green leaves and branches frames the central text. The leaves are in different shades of green and are arranged in a way that they appear to be growing around the text.

## UPPOUDU TUOKSUJEN TAIKAAN

Luonto on täynnä erilaisia tuoksuja. Liikkuessasi luonnossa pysähtele erilaisiin paikkoihin ja uppoudu tuoksujen maailmaan. Voit myös sulkea silmäsi hetkeksi. Mieti, miten tuoksut muuttuvat vuodenajasta toiseen tai eri säällä.



A decorative border of blue-tinted leaves and branches frames the central text. The leaves are of various shapes and sizes, some with serrated edges, and are arranged in a way that they appear to be growing around the text.

## **ANNA AJATUSTEN VAELTAA**

Ihastele pilviä taivaalla. Seuraa tuulta ja pilvien  
liikettä. Anna mielikuvituksesi lentää ja  
katseesi harhailla vapaasti.



A decorative border of various blue-toned leaves and flowers frames the central text. The leaves are mostly serrated and have a light blue hue, while the flowers are small and dark blue. They are scattered around the edges of the page, creating a natural, organic frame.

## **RENTOUDU HETKI**

Kuvittele itsesi aurinkoiselle niitylle. Tunne, kuinka auringon lämpö ja lempeä tuuli rentouttavat sinua. Nauti tuntemuksista, joita mielikuvat saavat kehossasi aikaan ja huomaa, kuinka samalla mielesi rauhoittuu.



A decorative border of blue-tinted leaves and branches frames the central text. The leaves are of various shapes and sizes, some with serrated edges, and are arranged in a natural, overlapping manner. The background is a solid, light blue color.

## KERRO HUOLESI

Kosketa vahvaa ja vankkaa puuta. Kerro sille mieltäsi painavat asiat. Huolista puhuminen voi helpottaa oloasi. Puulle voit kertoa kaikesta, se ei arvostele sinua. Puu jaksaa kantaa huolesi, joten jätä ne sille. Voit myös kiittää puuta avusta.



A decorative border of various blue leaves and flowers surrounds the central text. The leaves are in different shapes and sizes, some with serrated edges, and the flowers are small and clustered. The background is a solid light blue.

## HULJUTTELE VARPAITA

Pysähdy hetkeksi. Upota sormet multaan tai varpaat järveen ja aisti miltä se tuntuu. Kokeile, miten ajatukset rauhoittuvat ja stressi häviää, kun keskityt varpaiden tai sormien tuntemuksiin.



A decorative border of various blue-tinted leaves and flowers frames the central text. The leaves are mostly serrated and have prominent veins, while the flowers are small and clustered. The background is a solid, light blue color.

## **ANNA ÄÄNTEN RAUHOITTA**

Luonnon äänet rauhoittavat mieltä. Kuuntele sateen ropinaa, tuulen ujellusta tai lintujen laulua joko sisällä tai ulkona. Nauti hetki niistä tunteista, joita kuulemasi äänet sinussa herättävät.





## NÄE LUONNON KAUNEUS

Luontomaiseman katselu kohottaa mielialaa ja rauhoittaa.

Myös sisällä voi nauttia luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista. Pysähdy ikkunan ääreen tai katsele luontokuvia. Ihaile luonnon kauneutta ja meneillään olevaa vuodenaikaa. Anna ajatustesi vaeltaa vapaasti.



A decorative border of various blue-toned leaves and flowers frames the central text. The leaves are mostly serrated and have a light blue hue, while the flowers are darker blue and more detailed. They are scattered around the edges of the page, creating a natural, organic frame.

## **MIELIPAIKKASI**

Etsi luonnosta sinua rauhoittava paikka, jossa sinulla on turvallinen olo ja tilaa hengittää. Katsele ympärillesi ja paina näkymä mieleesi, jotta voit palata siihen myös mielikuvissasi.