

# MieliLiike

-LIKKUMISTA MIELENTERVEYDEN TUEKSI



MITÄ VOIN  
Kokeilla tänään?

MITÄ TAI MILLAISTA  
liikettä kehoni  
tarvitsee?

RAUHALLINEN  
TYTYVÄINEN  
HÄMMÄSTYNYT

TUNNETILANI

ILOINEN  
ENERGINEN  
ONNELLINEN  
ROHKEA

TÄNÄÄN?

MASENTUNUT  
VIHAINEN  
EPÄVARMA  
LEVOTON  
AHDISTUNUT  
ALAVIREINEN  
SURULLINEN

MITEN KOEN  
ITSENI LUONNOSSA?

MIKÄ ON MINULLE  
TÄRKEÄÄ (JUURI) NYT?

SALLIVUUS JA  
HYVÄKSYNTÄ