

HYVINVOINTI-
Ohjelman avaus
TUOKIOT

@LAATUALAAJUDESTA



ROVANIEMI



Tämä Ohjaajan opas sekä tuokioihin liittyvä Esitysmateriaali on tuotettu osana Laatusa laajuudesta -hanketta (2023-2024). Hanketta rahoittaa Opetushallitus ja Rovaniemen kaupunki. Tuokioissa hyödynnetyt lähteet löytyvät oppaan lopusta sekä aihekohtaisilta sivuilta. Opas ja esitysmateriaali ovat vapaasti jaettavissa ei-kaupalliseen tarkoitukseen, mainitsethan aina lähteen tekijänoikeuksia kunnioittaen.

@LAATUALAAJUDESTA



ROVANIEMI



TUOKIOIDEN RAKENNE



6 kokoontumiskertaa

Kesto: 20-30min

Läsnäoloharjoitus

Tuokion teema

HUOMIOITAVAA

Rauhallisen tilan varaaminen
(mahdollisuus rentoutumiseen
istuen tai maaten)

Harjoitusten läpikäyminen ja
tulostaminen etukäteen

Valitse harjoitukset käytettävissä
olevan ajan mukaan



SISÄLTÖ

I

LÄSNÄOLOTAIDOT

2

AJANHALLINTA

3

ARVOT

4

RENTOUTUMINEN

5

KIITOLLISUUS

6

UNELMOINTI

I LÄSNÄOLOTAIDOT

TUOKIOIDEN
TOIMINTAPERIAATTEET

Turvallinen tila

LÄSNÄOLON TAITO
HYVINVOINTITEKIJÄNÄ

Millä tavalla läsnäolotaitojen
harjoittelu vaikuttaa
hyvinvointiin?

LÄSNÄOLOHARJOITUKSIA

Ohjattuja läsnäoloharjoitteita

TULOSTETTAVA
MATERIAALI

Lisää harjoituksia

VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS

~Ota rento ja ryhdikäs asento

~Sulje silmäsi.

~Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos.

~Anna sitten hengityksen kulkea rauhassa itsekseen.

~Ota toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen.

Aloita peukalosta ja ajattele:

Peukalo: Olen nyt tässä, voin rauhoittua tähän hetkeen.

Etusormi: Olen nyt tässä, minulla ei ole kiirettä mihinkään.

Keskisormi: Olen nyt tässä, ja voin keskittyä tähän hetkeen.

Nimetön: Olen nyt tässä – juuri siinä, missä minun kuuluukin nyt olla.

Pikkusormi: Olen nyt tässä ja tässä on hyvä olla.

PUDOTA ANKKURI -HARJOITUS

Aseta jalkasi ensin vankasti lattiaan – ikään kuin pudottaisit ankkurin.

Paina jalkojasi kohti lattiaa.

Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua.

Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa.

Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkäranka pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi.

Pane merkille koko kehosi.

Hengitä kymmenen kertaa hitaasti syvään sisään ja ulos.

Hengitä ulos hyvin hitaasti, siten että keuhkosi tyhjenevät kokonaan.

Anna niiden täyttyä itsestään sisäänhengityksellä.

PUDOTA ANKKURI -HARJOITUS

Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkosi tyhjenevät.

Huomaa, miltä tuntuu, kun ne taas täyttyvät.

Huomaa, miten rintakehäsi nousee ja laskee.

Katso, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä,
aivan kuin ne olisivat ohi ajavia autoja, rantaa huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä.

Katso nyt ympärillesi ja pane merkille, mitä näet ja kuulet ympärilläsi.

Huomaa, missä olet ja mitä teet.

Pohdinta

Huomasitko muutosta siinä, miten huomioit ympärilläsi olevia asioita?

Anna asioiden tapahtua hetki sellaisenaan,
ja pyri olemaan arvioimatta tai arvostelematta niitä.

Voit tehdä harjoitusta vaikkapa päivittäin työpöydän ääressä, kauppajonossa tai melkein missä tahansa.

HENGÄHDYSTAUKO-HARJOITUS

Muuta hengähdystauon aluksi asentoasi tietoisesti ja päättäväisesti.

Ota sellainen asento, joka ilmentää arvokkuutta ja valppautta.

Selkä on suorana, mutta ei jäykkänä.

Hartiat valahtavat alas, rintakehä avautuu.

Jos haluat, voit sulkea silmät.

Ensimmäisessä vaiheessa

tullaan tietoiseksi siitä, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu.

Keskity tiedostamaan sisäinen kokemuksesi, ja kysy: ”Mitä minä koen juuri nyt?

Mitä ajatuksia mielessäni liikkuu?”.

Voit nähdä ajatuksesi mielensisäisinä tapahtumina.

Mitä tunteita mielessäni on juuri nyt?

Jos olo on hankala tai on paha olla,

käänny niitä tuntemuksia kohti.

Ota mukaan kaikki tuntemukset.

Tässä sitä ollaan, ja näin asiat ovat juuri nyt.

Mitä tuntemuksia kehossa on? Voit kenties käydä kehon pikaisesti läpi.

Tunnetko jossain päin kireyttä tai jännitystä?

Nyt tiedät, mitä tässä hetkessä tapahtuu.

Olet irrottautunut automaattiohjauksesta.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Toisessa vaiheessa

huomio keskitetään ja kohdistetaan hengityksen liikkeisiin palleassa.

Keskitä huomio pallean liikkeisiin.

Tunne, kuinka pallea venyy hieman jokaisella sisäänhengityksellä
ja laskee jokaisella uloshengityksellä.

Anna tietoisuuden levätä lempeästi hengityksessä.

Aisti hengitys koko matkan, kun hengität sisään,
ja koko matkan, kun hengität ulos.

Ankkuroi itsesi hengityksen avulla nykyhetkeen.

Aina, kun mieli lähtee vaeltelemaan, tuo huomio lempeästi takaisin hengitykseen.

Kolmannessa vaiheessa

Tiedosta asento, kasvon ilmeet, miltä koko keho tuntuu.

Jos jossain päin olo tuntuu hankalalta,
tiedostat jännitystä tai vastustusta,

kokeile hengittää lempeästi noiden tuntemusten läpi.

Ehkä tunnet, miten keho pehmenee ja hellittää jokaisen uloshengityksen myötä.

Ja lopuksi tuo tämä laajentunut avara tietoisuus myös päivän seuraaviin hetkiin.

2 AJANHALLINTA

LÄSNÄOLOHARJOITUS

Peittorentoutus

AJANHALLINTA HYVINVOINTITEKIJÄNÄ

Miten ajanhallinnan
harjoittaminen vaikuttaa
hyvinvointiin?

HARJOITUS

Ajankäyttöni

TULOSTETTAVA MATERIAALI

Ajankäyttöni-kellotaulut

LÄSNÄOLOHARJOITUS

PEITTORENTOUTUS

-Ota itsellesi hyvä asento joko istuen tai maaten.

-Hengitä muutaman kerran syvään ja anna silmiesi sulkeutua.

-Keskitä aluksi ajatuksesi varpaisiin, jalkateriin ja nilkkoihin. Kuvittele, että lähdet vetämään lämpöistä peittoa jalkojesi päälle. Tunne, kuinka peitto lämmittää ja rentouttaa varpaat, jalkaterät ja nilkat.

-Keskitä sitten ajatuksesi pohkeisiin, polviin ja reisiin. Kuvittele mielessäsi, kuinka peitto laskeutuu pehmeästi jalkojesi päälle. Anna peiton lämmön levitä jalkoihin ja rentouta pohkeet, polvet ja reidet.

Jatka rauhallista hengitystä.

Jatkuu seuraavalla sivulla

-Keskitä ajatuksesi seuraavaksi lantion seudulle, vatsaan ja selkään. Vedä lämpöistä peittoa mielessäsi kehosi ylitse siten, että se ylettyy sinua nyt varpaista lähes olkapäihin saakka. Anna keskivartalon rentoutua peiton lämmön alla. Lantio, vatsa ja selkä rentoutuvat ja kehosi tuntuu rauhalliselta ja lämpöiseltä.

-Kohdista ajatuksesi seuraavaksi käsiin. Anna sormien, ranteiden ja käsivarsien rentoutua. Anna hartioiden ja olkapäiden rentoutua. Anna lämpöisen peiton painautua lempeästi itseäsi vasten varpaista olkapäille saakka. Peiton lämpö ja paino rentouttavat sekä rauhoittavat sinua.

-Keskitä lopuksi vielä ajatuksesi niskaan ja päähän. Anna niiden rentoutua ja peitosta tulevan lämmön säteillä myös niskaan ja aina päälakeen saakka. Anna kasvojen rentoutua. Keskity hengittämään levollisesti. Jokainen rauhallinen hengitys vie jännitystä pois.

-Kun tunnet olosi valmiiksi, anna ajatustesi käydä kehosi läpi päälakesta varpaiden ja sormien päihin. Taittele sitten mielessäsi lämmin peitto vierellesi ja anna rentouden tunteen säilyä kehossasi.

Ajankäyttöni-harjoitus

Harjoitus auttaa sinua hahmottamaan, miten ajankäyttösi jakaantuu eri asioiden välillä sinulle tyypillisenä päivänä.

1 Mieti ensin, mitä asioita teet vuorokauden aikana ja kuinka paljon käytät aikaasi kuhunkin asiaan.

Pohdi asioita, kuten

-nukkuminen

-syöminen

-koulu ja opiskelu

-perhe ja ystävät

-harrastukset

-somen käyttö

2 Valitse kullekin asialle oma väri esim. nukkuminen sinisellä ja koulu vihreällä.

3 Väritä kellotaulusta eri väreillä aika, jonka olet käyttänyt jokaiseen toimintaan.

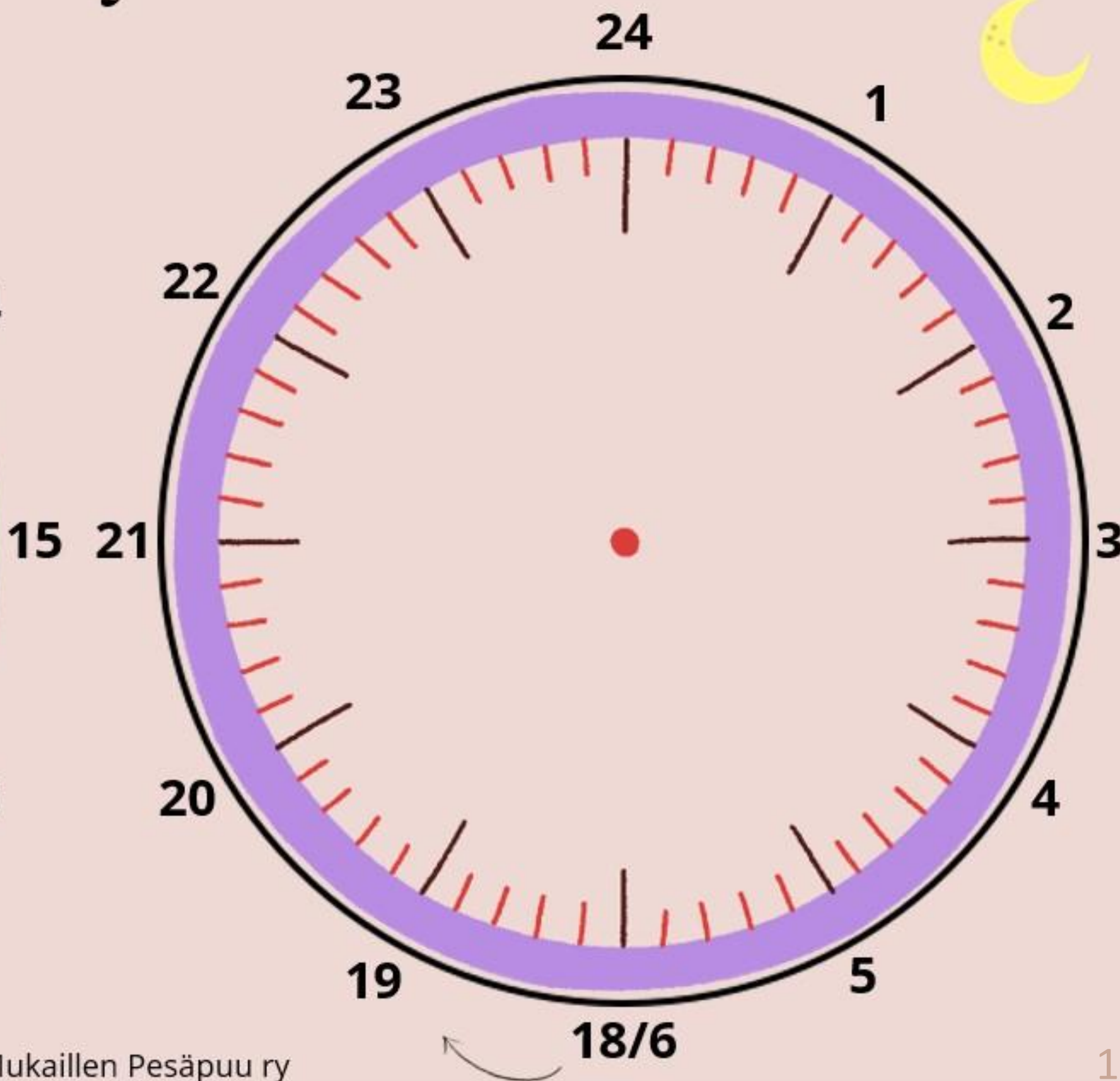
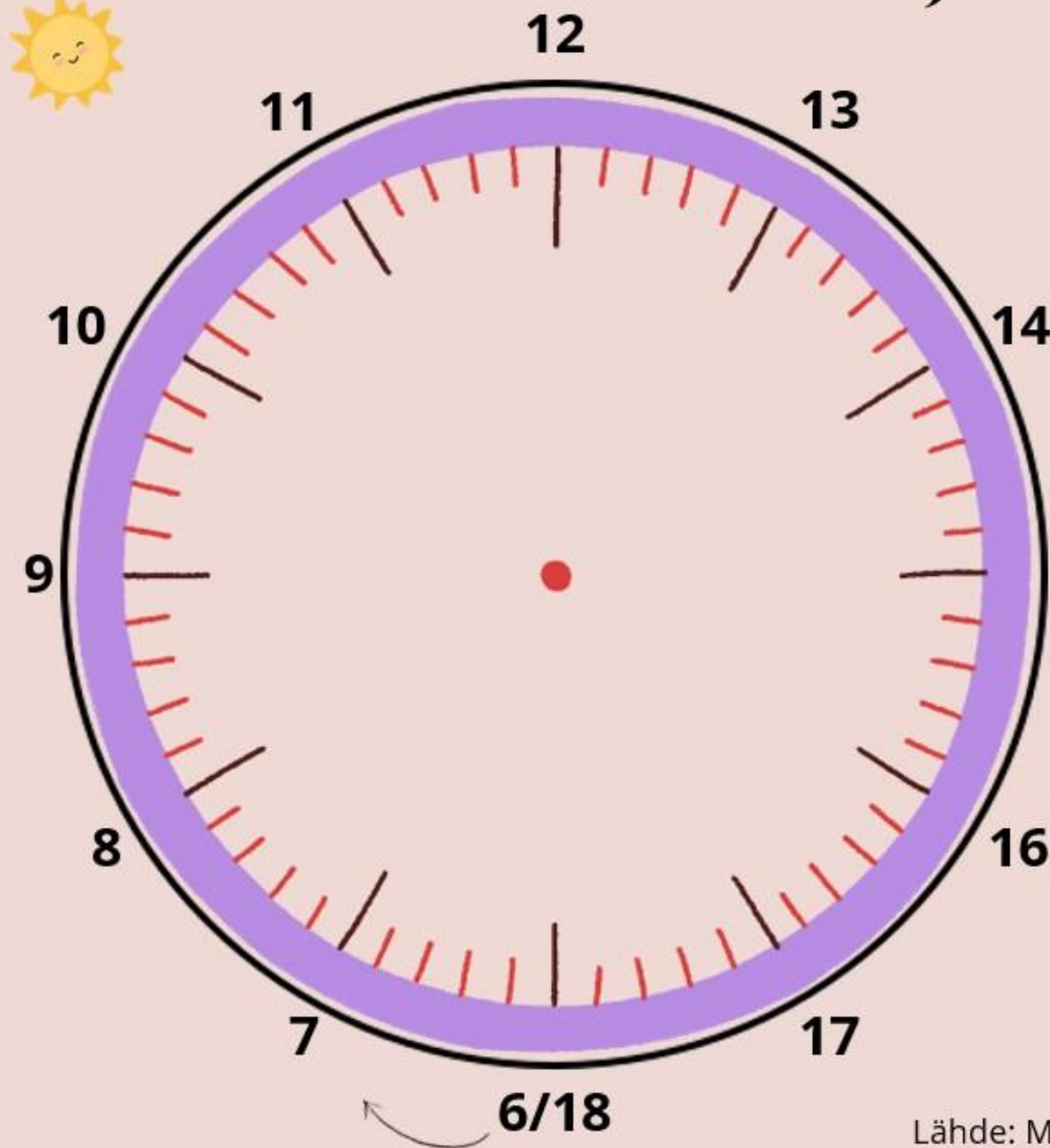
Esim. jos menit nukkumaan klo 22 ja heräsit klo 6, väritä sinisellä klo 22.00-6.00 väliset sektorit.

4 Lopuksi tarkastele, miltä vuorokaudesi näyttää. Onko ajankäytössäsi jotain, mitä haluaisit muuttaa?

Aamusta iltaan

Ajankäyttöni

Illasta yöhön



Lähde: Mukailen Pesäpuu ry

3 ARVOT

LÄSNÄOLOHARJOITUS

Hengityksen seuranta

ARVOT HYVINVOINTITEKIJÄNÄ

Miten arvojen pohtiminen
vaikuttaa hyvinvointiin?

HARJOITUS

Omat huippuarvoni

TULOSTETTAVA MATERIAALI

100 arvoa -lista

LÄSNÄOLOHARJOITUS

HENGITYKSEN SEURANTA

-Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos.

-Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeit hengityksen rytmissä.

-Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tunteukset kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo se lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.

-Hengitä nyt 10 kertaa omaan tahtiin.

-Voit avata silmäsi.

Omat huippuarvoni -harjoitus

Tutki arvolistaa ja ympyröi sieltä 25 itsellesi tärkeää arvoa.

Tämän jälkeen väritä mieleiselläsi värillä ympyröidyistä arvoista
10 sinulle tärkeintä arvoa.

Nämä ovat sinun huippuarvosasi.

100 arvoa

AIKAANSAAMINEN

AITOUS

ANTEEKSIANTO

ARMOLLISUUS

ARVOSTUS

AUTTAMINEN

EKOLOGISUUS

ELÄIMET

ELÄMÄSTÄ NAUTTIMINEN

ESTEETTISYYS

HARRASTUKSET

HAUSKUUS JA HASSUTTELU

HENKISYYS

HERKKYYS

HIENOTUNTEISUUS

HUUMORINTAJU

HYVYYS

HYVÄKSYNTÄ

HYVÄN TEKEMINEN

HYVÄNTAHTOISUUS

ILO

INHIMILLISYYS

INNOSTUS

INSPIRAATIO

ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

ITSENÄISYYS

JOUSTAVUUS

JÄRJESTELMÄLLISYYS

KANNUSTAMINEN

KAUNEUS

KEHITTYMINEN

KIIREETTÖMYYS

KIITOLLISUUS

KOHTUULLISUUS

KOTI

KULTTUURI JA TAIDE

KUNNIOITUS

KÄRSIVÄLLISYYS

LAPSET

LEMPEYS

LIIKUNTA

LUKEMINEN

LUONTO

LUOTTAMUS

LUOVUUS

LÄHEISYYS

LÄSNÄOLO

MAAILMANPARANTAMINEN

MATKUSTELU

MENESTYMINEN

MERKITYKSELLISYYS

MUSIIKKI

MYÖNTEISYYS

MYÖTÄTUNTO

OIKEUDENMUKAISUUS

OMA AIKA

ONNELLISUUS

OPISKELU

PARHAASEEN PYRKIMINEN

PARISUHDE

PERHE

PERIKSIANTAMATTOMUUS

RAKKAUS

RATKAISUKESKEISYYS

RAUHA

REHELLISYYS

RENTOUTUMINEN

ROHKEUS

SEIKKAILEMINEN

SELKEYS

SITOUTUMINEN

SOSIAALISUUS

SUKULAISET

SUUNNITTELU

SUVAITSEVAISUUS

SYVÄLLISYYS

TASAPAINO

TAVOITTEELLISUUS

TEHOKKUUS

TERVEYS JA HYVINVOINTI

TIEDE

TOIVO

TOISESTA HUOLEHTIMINEN

TOTUUS

TURVALLISUUS

TYÖ JA URA

UNELMOIMINEN

VAPAUS

VASTUULLISUUS

VIIHDE

VIISAUS

YHDENVERTAISUUS

YHDESSÄ TEKEMINEN

YHTEENKUULUVUUS

YHTEISKUNNALLISUUS JA

TASA-ARVO

YHTEISTYÖ

YHTEISÖLLISYYS

YMMÄRRETYKSI

TULEMINEN

YSTÄVÄLLISYYS

YSTÄVÄT

4 RENTOUTUMINEN

RENTOUTUMINEN HYVINVOINTITEKIJÄNÄ

Millä tavalla rentoutumisen
harjoittaminen vaikuttaa
hyvinvointiin?

PITKÄ RENTOUTUSHARJOITUS

Ohjaaja valitsee sopivan
rentoutusharjoituksen
käytettävissä olevan ajan mukaan

TULOSETTAVA MATERIAALI

Lisää harjoituksia

HARJOITELLAAN RENTOUTUMISTA

Pitkä rentoutumisharjoitus n. 30min

<https://www.youtube.com/watch?v=IqiV2RX5UwU>

<https://www.youtube.com/watch?v=qHvv7ayYtTI>

Lyhyemmät rentoutumisharjoitukset:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

Esimerkiksi Pitkä rentoutusharjoitus 9,39 min

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/testaa-kolme-rentoutumisharjoitusta>

Esimerkiksi Harjoitus 3

8,24min

5 KIITOLLISUUS

LÄSNÄOLOHARJOITUS

Hyvän huomaajan viiden sormen läsnäoloharjoitus

KIITOLLISUUS HYVINVOINTITEKIJÄNÄ

Miten kiitollisuuden harjoittaminen vaikuttaa hyvinvointiin?

EXTRAMATERIAALI

Tänään haluan kiittää
-harjoitus

TULOSETTAVAT HARJOITUKSET

-Olen kiitollinen... 
-Tänään haluan kiittää

Kotona tehtäväksi:

-Kiitollisuuspäiväkirja-pohja
ja ohjeistus

LÄSNÄOLOHARJOITUS

HYVÄN HUOMAAJAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS

~Ota rento ja ryhdikäs asento

~Sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos.

~Anna sitten hengityksen kulkea rauhassa itsekseen.

~Ota toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen.

-Vastaa seuraaviin kysymyksiin hiljaa mielessäsi.

Aloita peukalosta:

Peukalo: Mikä on sujunut tänään hyvin?

Etusormi: Mikä on elämässäni hyvin juuri nyt?

Keskisormi: Mikä asia saa minut hyvälle mielelle?

Nimetön: Mitä hyvää odotan vielä tältä päivältä?

Pikkusormi: Miltä minusta tuntuu juuri nyt?

Olen kiitollinen...



Kokemus, josta olen kiitollinen:

Ihminen, josta olen kiitollinen:

Vuodenaika, josta olen kiitollinen:

Onnistuminen, josta olen kiitollinen:

Ammatti, josta olen kiitollinen:

Sukulainen, josta olen kiitollinen:

Asia kodissani, josta olen kiitollinen:

Juhla, josta olen kiitollinen:

Eläin, josta olen kiitollinen:

Tavara, josta olen kiitollinen:

Olen kiitollinen...

Hetki arjessa, josta olen kiitollinen:

Kulkuneuvo, josta olen kiitollinen:

Pieni asia, josta olen kiitollinen:

Suuri asia, josta olen kiitollinen:

Ammatti, josta olen kiitollinen:

Asia itsessäni, josta olen kiitollinen:

Ystävä, josta olen kiitollinen:

Syötävä, josta olen kiitollinen:

Maisema, josta olen kiitollinen:

Jokin asia kotimaassani, josta olen kiitollinen:

Kiitollisuuspäiväkirja-harjoitus

Harjoitus auttaa sinua
huomaamaan hyvää ja tunnistamaan
kiitollisuudenaiheita elämässäsi.

Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa seuraavan viikon ajan.
Kirjoita joka päivän päätteeksi vähintään yksi asia,
josta olet kiitollinen.

Kiitollisuus

PÄIVÄKIRJA



Tänään olen kiitollinen...



@laatualaajuudesta



Leikkaa tästä

Kiitollisuus

PÄIVÄKIRJA



Tänään olen kiitollinen...



@laatualaajuudesta

Tänään haluan kiittää -harjoitus

Muistamme kiittää toisiamme aivan liian harvoin.
Mieti, ketä sinä haluaisit tänään kiittää ja ilahduttaa.
Välitä kiitoksesi antamalla lappu henkilökohtaisesti tai
ota siitä kuva ja lähetä vastaanottajalle.

EXTRATEHTÄVÄ

Haluan tänään kiittää juuri sinua. 
Kiitos, että

.....
.....
.....



Haluan tänään kiittää juuri sinua. 
Kiitos, että

.....
.....
.....



Haluan tänään kiittää juuri sinua. 
Kiitos, että

.....
.....
.....

Leikkaa tästä 

Haluan tänään kiittää juuri sinua. 
Kiitos, että

.....
.....
.....



Haluan tänään kiittää juuri sinua. 
Kiitos, että

.....
.....
.....



Haluan tänään kiittää juuri sinua. 
Kiitos, että

.....
.....
.....

6 UNELMOINTI

LÄSNÄLOHARJOITUS

Unelmapäiväni

UNELMOINTI HYVINVOINTITEKIJÄNÄ

Miten unelmoinnin
harjoittaminen³¹ vaikuttaa
hyvinvointiin?

HARJOITUS&TULOSTETTAVA MATERIAALI

Haaveita-lista & unelmataivas

TUOKIOIDEN PÄÄTÖSKERTA

Palaute

UNELMAPÄIVÄNI-HARJOITUS

Sulje silmäsi.

Kuvittele unelmapäivääsi.

Anna mielikuvituksen lentää

ja vastaa mielessäsi seuraaviin kysymyksiin:

Missä olisit tai mihin matkustaisit?

Kenen kanssa viettäisit päiväsi?

Millainen vuodenaika olisi?

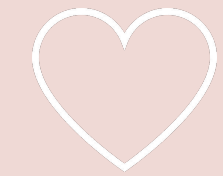
Mitä asioita haluaisit tehdä?

Mitä haluaisit syödä?

Mikä olisi unelmapäiväsi kohokohta?

Miten unelmien päiväsi päättyisi?

UNELMATAIVAS-HARJOITUS

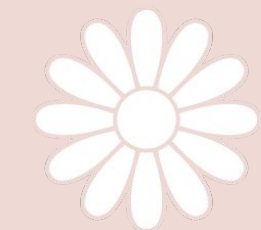


Piirrä tai kirjoita sydämen sisään jokin oma unelmasi.

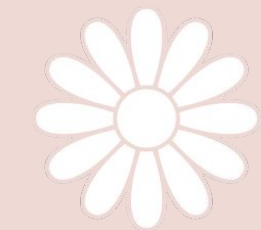
Voit katsoa apua haavelistalta.



Piirrä tai kirjoita pilviin ensimmäiset askeleesi kohti unelmaa.



Kirjoita kukan terälehdille ³⁵ vahvuuksia, jotka auttavat sinua unelmiesi saavuttamisessa.



Kirjoita kukan keskelle sen henkilön nimi, joka uskoo sinuun ja kannustaa sinua unelmiesi tavoittelussa.

HAAVEITA

- | | | |
|--|--|---|
| <i>Unelma-ammatti</i> | <i>Oppia pelaamaan jalkapalloa</i> | <i>Remontin tekeminen</i> |
| <i>Nukkua aamulla pitkään</i> | <i>Saada kiitettävä tentistä</i> | <i>Matkustaa maailman ympäri</i> |
| <i>Löytää sielunkumppani</i> | <i>Vaeltaa vuoristossa</i> | <i>Oppia uusi taito</i> |
| <i>Asua etelässä</i> | <i>Säveltää musiikkia</i> | <i>Päästä kauneushoitolaan</i> |
| <i>Tavata ihailemansa henkilö</i> | <i>Saada oma maatila</i> | <i>Tulla näyttelijäksi</i> |
| <i>Tavata julkisuuden henkilö</i> | <i>Asua omassa talossa</i> | <i>Hyväntekijänä toimiminen</i> |
| <i>Saada uusia vaatteita</i> | <i>Oppia taitavaksi neulojaksi</i> | <i>Saada seurustelukumppani</i> |
| <i>Löytää kesätyö</i> | <i>Tulla ammattuurheilijaksi</i> | <i>Tulla onnelliseksi</i> |
| <i>Löytää hyviä ystäviä</i> | <i>Saada lapsia</i> | <i>Olla muotisuunnittelija</i> |
| <i>Oman auton ostaminen</i> | <i>Matkustaa ulkomaille</i> | <i>Olla hyvässä fyysisessä kunnossa</i> |
| <i>Nauttia vapaudesta</i> | <i>Omaan kotiin muuttaminen</i> | <i>Pitää pitkä loma</i> |
| <i>Ostaa oma vene</i> | <i>Pystyä juoksemaan 10 kilometriä</i> | <i>Laulaa yleisön edessä</i> |
| <i>Pysyä terveenä</i> | <i>Saada lottovoitto</i> | <i>Tulla kuuluisaksi</i> |
| <i>Kasvattaa eläimiä</i> | <i>Oppia puhumaan uutta kieltä</i> | <i>Asua ulkomailla</i> |
| <i>Päästä kouluun</i> | <i>Elää onnellinen elämä</i> | <i>Tulla viisaaksi</i> |
| <i>Auttaa apua tarvitsevia</i> | <i>Päästä matkustelemaan</i> | <i>Elää omannäköistä elämää</i> |
| <i>Tutustua uusiin ihmisiin</i> | <i>Päästä näyttelemään</i> | <i>Päästä olympialaisiin</i> |
| <i>Rakastua</i> | <i>Saada lemmikki</i> | <i>Menestyä siinä, missä on hyvä</i> |
| <i>Uuden harrastuksen aloittaminen</i> | | |



35

Unelmataivas

LAATUA LAAJUDESTA

LÄHTEET

Avola, Pentikäinen, Alalauri, Salminen. Hyvinvointitaitojen kukoistava tehtäväkirja. Bee Happy Publishing, 2022.

Luomala, Maija. Meditaatio- ja rentoutusharjoitus (30 min). <https://www.youtube.com/watch?v=IqiV2RX5UwU>

Mielenterveystalo.fi <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>

Nyyti ry <https://www.nyyti.fi/>

Oiva <https://oivamieli.fi/index.php>

Peltonen, Kaisa. Kehomeditaatio. <https://www.youtube.com/watch?v=qHvv7ayYtTI>

Pesäpuu ry <https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/27/ajankayttoni>

Suomen mielenterveys ry Mieli <https://mieli.fi/>

YLE <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/testaa-kolme-rentoutumisharjoitusta>