



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Viiden sormen hyvän huomaamisen -harjoitus

Viivi Pentikäinen: OPO-coaching koulutus syksy 2024
Avola&Pentikäinen 2020: Kukoistava kasvatus



- Tämän harjoituksen ajatuksena on pysähtyä hetkeksi tähän hetkeen käyttäen apuna hengitystä. Harjoituksessa harjoitellaan huomion suuntaamista asioihin, jotka tuovat elämään iloa ja onnellisuutta.
- Ota hyvä asento, sellainen jossa kehosi voi rentoutua, sulje silmäsi ja kuuntele.

