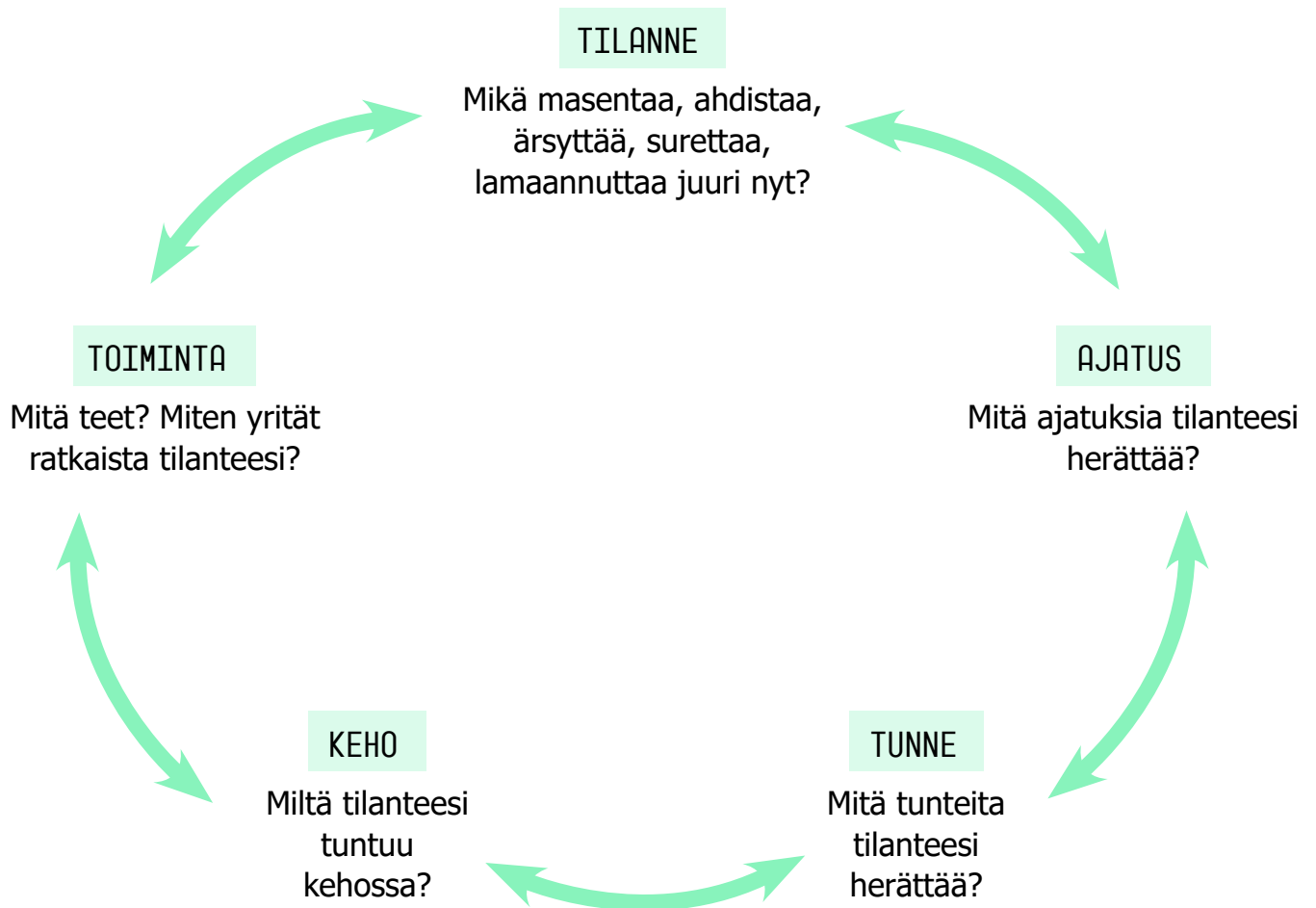


# Katkaise kehä

**Ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat kaikki toisiinsa.  
Tunnistatko, miten kehäsi pyörii ja voitko vaikuttaa siihen?**



Miten lohduttaisit, rohkaisisit tai kannustaisit itseäsi?

Kertooko kehäsi jotain siitä, mitä toivoisit, tarvitsisit tai kaipaisit elämääsi?

Onko kehässä joku kohta, jossa voisit toimia toisin tai jota voisit pysähtyä tarkastelemaan lempeästi? Mistä olisi helpoin aloittaa?

