

TOIVO- KORTIT

**KUORMITUS
VAI
VOIMAVARA**

**julkiset
tilat**

**suljetut
tilat**

**avoimet
tilat**

hajuaisti

stressi

ilmapiiri

lääkitys

liike

pelaaminen

**tunteiden
vaihtelu**

palautuminen

kuuloaisti

äänet

tuntoaisti

aistiherkkyys

näköaisti

makuaisti

vireystila

**puhuminen
muiden
kanssa**

rauhottuminen

hälinä

raivo

**omat
tunteet**

**toisten
tunteet**

kiihtyminen

**some
ja
puhelin**

**muut
ihmiset**

**ihmisten
määrä**

valot

musiikki

kosketus

**oma
rauha**

liikunta

**käsillä
tekeminen**

syöminen

nukkuminen

