

TOIVO- KORTIT

**TUNTEET JA
KEHO**

**omat
tunteet**

**toisten
tunteet**

**omien
tunteiden
ymmärtäminen**

oma keho

**omien
tarpeiden
tunnistaminen**

**seksuaaliset
teot**

seksuaalisuus

**suostumus
fyysiseen
kanssakäymiseen**

**luvan
kieltäminen
läheisyyteen**

**luvan
kysyminen
läheisyyteen**

**kehon
olotilan
tunnistaminen**

**kehon
rauhottaminen**

odottaminen

**pelko/huoli
-ajatukset**

**turva-
ajatukset**

**helpottavat
ajatukset**

**vaikeiden
tunteiden
käsittely**

**myönteisten
tunteiden
lisääminen**

**turvallisuuden
tunne**

**fyysisten
rajojen
asettaminen**

näkyttömyys

syllisyys

ihastuminen

jämäkkyys

**kehon
aktivoiminen**

sukupuoli

itsevarmuus

epävarmuus

ujous

rauhottuminen

**pettymysten
sietäminen**

yksinäisyys

rohkeus

väsymys

paniikki

