

# KIPU

PASSIIVINEN ODOTTELU

LÄÄKKEET

LEIKKAUSHOITO

TIEDON  
HANKKIMINEN

PELOSTA  
RAUHOITTUMINEN

UNEN  
VAALIMINEN

MYÖNTEISYYDEN  
KEHITTÄMINEN

RAUHOITTAVAT  
MIELIKUVAT

KIVUN  
HYVÄKSYMINE

LÄÄKKEETTÖMÄT HOIDOT

LIKKUMINEN

TUPAKOINNIN  
LOPETTAMINEN

TIETOINEN  
LÄSNÄOLO

TUNTEISTA  
PUHUMINEN

MYÖTÄTUNTO  
ITSEÄ KOHTAAN

SOSIAALISTEN  
SUHTEIDEN  
YLLÄPITÄMINEN

MUSIIKIN  
KUUNTELEMINEN

NAURAMINEN

KOSKETTAMINEN

RAKASTAMINEN

RENTOUTUMINEN

RAVINTO

TOISTEN AUTTAMINEN

NAUTINTOA TUOVIA  
ASIOIDEN TEKEMINEN

LEMMIKKIELÄIN

PAINONHALLINTA