

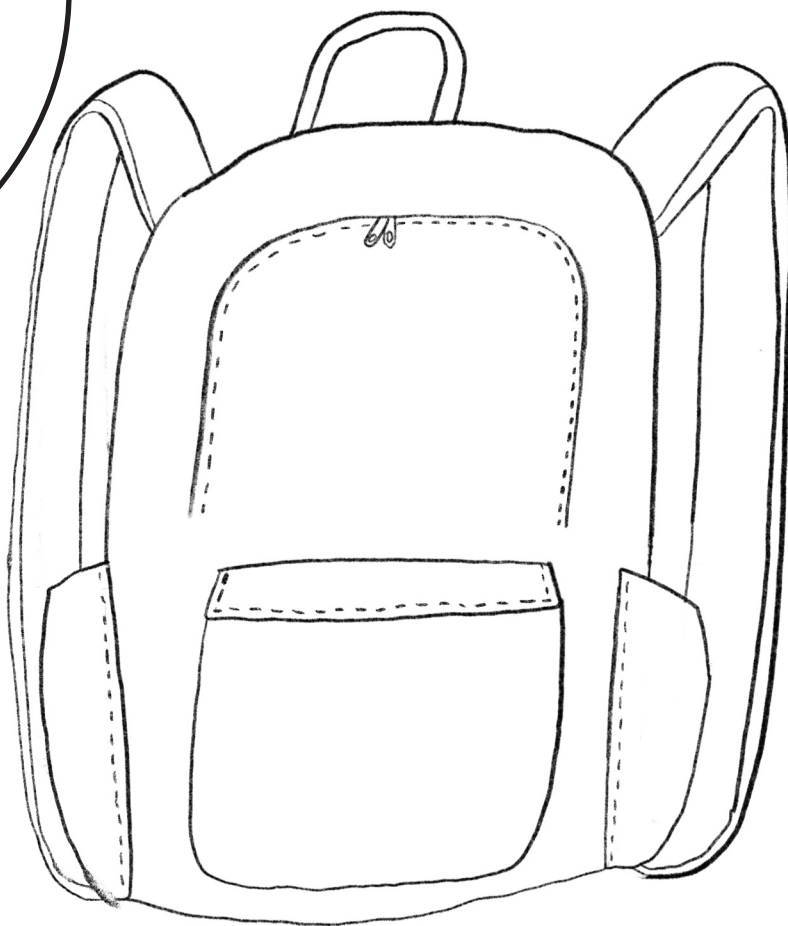
# NÄKYMÄTTÖMÄN REPPUSI KÄYTTÖOHJEET

Moni syntyy näkymättömän reppun kanssa. Näkymätön reppu kerää itseensä kokemuksia. Reppu voi tulla liian täyteen ja ihminen kuormittuu. Aina ei tiedä mikä reppussa painaa ja milloin reppu kevenee. Ihminen tarvitsee aikaa ja apua selvittääkseen oman reppunsa käyttöohjeet. Sen millaisia asioita reppuun kannattaa kerätä paljon ja mitä vähemmän. Kun reppu tulee tutuksi, se voi tuottaa myös paljon iloa.

TÄMÄ HARJOITUS VOI AUTTAA SINUA TUTUSTUMAAN OMAAN REPPUUSI

**1. PAKKAA REPPUUN PALJON:**  
*Listaa asioita, jotka saavat sinut tuntemaan olosi turvallisiksi ja rauhallisiksi.*

**2. VÄLTÄ TAI PAKKAA KOHTUUEDELLA:**  
*Listaa asioita, jotka saavat olon levottomaksi ja huonoksi.*



**3. KUN REPPU ON PAINAVA HUOMAA SEN SIITÄ ETTÄ:**

*Listaa asioita, joista voit tunnistaa että reppu on painava.*

**5. SILLOIN KUN REPPU ON SUPER-PAINAVA, AUTTAA KUN:**  
*Listaa asioita, joita voi tehdä jos on ihan kamala olo.*

**4. PAINAVA REPPU KEVENEE KUN:**

*Listaa asioita, jotka helpottavat hankalaa oloa.*