

RomPSa r.y.:n stressinpoistaja



HAKKAA
PÄÄTÄSI
TÄHÄN

Käyttöohjeet:

- 1) Tulosta tämä sivu.
- 2) Ripusta tuloste seinään tai oveen suunnilleen silmien korkeudelle.
- 3) Astu noin puoli metriä taaksepäin.
- 4) Opettele kohdat 5-9 ulkoa.
- 5) Lyö otsasi ylläolevaan ympyrään.
- 6) Jätä pääsi paikoilleen paperia vasten.
- 7) Sano hitaasti hampaita yhteen purren: "VITTUSAATANA".
- 8) Mieti sanomaasi kolmesta neljään sekuntia.
- 9) Siirry takaisin suoraan seisoma-asentoon.
- 10) Toista kohdat 5-9 kunnes voit paremmin tai otsaasi särkee niin paljon, että olet unohtanut stressisi aiheuttajan.
- 11) Lähde ryypäämään.