



HYVÄN ELÄMÄN KOMPASSI

Kuuden viikon ohjelma masentuneisuuteen ja elämän suunnan löytämiseen.

"Tuntuu, että elän nyt elämääni - kiitos!"



LEVOLLINEN UNI

Kuuden viikon ohjelma univaikeuksiin ja huoliin.

"Olen hurjan kiitollinen! Yölliset heräilyt eivät haittaa ja saan nukuttua enemmän."



JÄNNÄ JUTTU

Seitsemän viikon ohjelma jännitykseen tai ahdistukseen sosiaalisissa tilanteissa.

"Asioiden välttelyn sijaan suhtaudun nyt jännittämiseen eri tavalla."



TYÖSTÄ STRESSIÄ

Viiden viikon ohjelma stressin ja työkuormituksen käsittelyyn.

"Olen pystynyt rauhoittumaan ja keskittymään ja olemaan eri tilanteissa läsnä."

Taustalla Jyväskylän yliopiston tutkimukset hyväksymis- ja omistautumisterapiasta verkossa.