

Mindfulness Benefits Used in the Card Activity (Color-coded by similarity)

English	Suomeksi (In Finnish)
1. Concentrate better while in class	1. Keskittymään paremmin tehtäviini koululuokassa
2. Concentrate better on my hobbies	2. Keskittymään paremmin harrastuksissa
3. Manage stress better	3. Hallitsemaan paremmin stressiä
4. Cope better with a difficult emotion (e.g., fear, aggression, anxiety)	4. Tulemaan paremmin toimeen vaikean tunteen kanssa (esim. viha, pelko tai ahdistus)
5. Sleep better	5. Nukkumaan paremmin
6. Get better grades in exams	6. Saamaan parempia arvosanoja kokeissa
7. Get along better with my friends	7. Tulemaan paremmin toimeen kavereiden kanssa
8. Get along better with family members	8. Tulemaan paremmin toimeen perheenjäsenten kanssa
9. Feel less disillusioned with life	9. Pettymään harvemmin
10. Feel less threatened	10. Tuntemaan oloni vähemmän uhatuksi
11. Feel less confused	11. Olemaan vähemmän hämmentyneeksi
12. Feel less tired	12. Tuntemaan oloni vähemmän väsyneeksi
13. Feel resilient	13. Olemaan lannistumatta ongelmien edessä.
14. Feel less frustrated	14. Tuntemaan oloni vähemmän turhautuneeksi
15. Focus better	15. Keskittymään paremmin
16. Feel less jealous	16. Tuntemaan oloni vähemmän mustasukkaiseksi
17. Feel less anxious over the future	17. Huolehtimaan vähemmän tulevaisuudesta
18. Feel less worried	18. Huolehtimaan vähemmän
19. Feel calm	19. Olemaan rauhallinen
20. Feel happy	20. Olemaan onnellinen
21. Understand my emotions better	21. Ymmärtämään tunteitani paremmin
22. Accept my self better	22. Hyväksymään itseni paremmin
23. Accept my feelings	23. Hyväksymään tunteeni
24. Accept my thoughts	24. Hyväksymään ajatukseni
25. Be more optimistic	25. Olemaan optimistisempi
26. Be more kind towards my self	26. Olemaan lempeämpi itseäni kohtaan

27. Tolerate better my own flaws and inadequacies	27. Sietämään paremmin vikojani ja heikkouksiani
28. Let go of the past	28. Päästämään irti menneisyydestä
29. Feel more self-confident	29. Olemaan itsevarmempi
30. feel less lonely	30. Tuntemaan oloni vähemmän yksinäiseksi
31. Feel optimistic about the future	31. Olemaan optimistinen tulevaisuuden suhteen
32. Cope better in difficult situations	32. Hallitsemaan paremmin vaikeat tilanteet
33. Reduce stress	33. Vähentämään stressiä
34. Stay calm in stressful situations	34. Pysymään rauhallisena stressaavissa tilanteissa
35. Feel safe	35. Tuntemaan oloni turvalliseksi
36. Feel more energetic	36. Olemaan energisempi
37. Feel content and happy with my life	37. Olemaan tyytyväinen ja onnellinen
38. Have more clarity	38. Tuntemaan oloni selkeämmäksi
39. Other?	39. Johonkin muuhun, mihin?