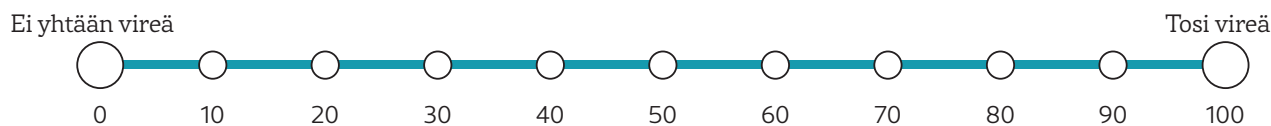


VIREYSTILAA TUNNISTAMASSA

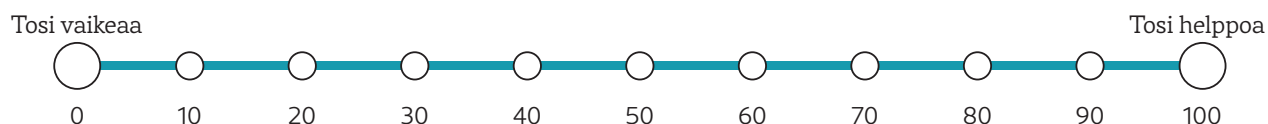


Omaa vireystilaa on välillä vaikea tunnistaa ja ylläpitää. Se on kuitenkin tärkeä taito, jotta pystyy aloittamaan asioita, etenemään niissä ja viemään niitä päätökseen. Vireystilan tunnistamisessa voi kehittyä harjoittelun avulla.

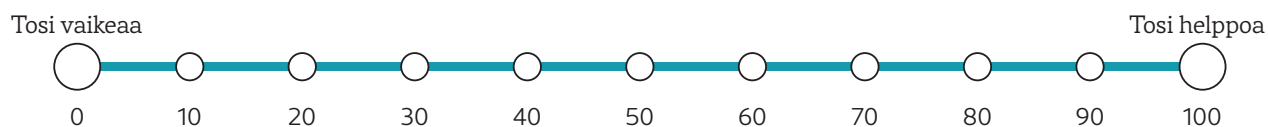
Kuinka vireä ja valpas olet tällä hetkellä? Ympyröi sen mukainen numero alta. Mitä suurempi numero, sitä suurempi vireytesi on.



Kuinka helppoa sinun on illalla nukahtaa? Ympyröi alta sopiva vaihtoehto.



Kuinka helppoa sinun on herätä?



Millä keinoilla löydät energiaa jotain tehtävää varten?

Millä keinoilla pystyt säilyttämään energian?

Millä keinoilla löydät energiaa sellaiseen tekemiseen, jota ei huvittaisi tehdä?