

Vireystilamittari

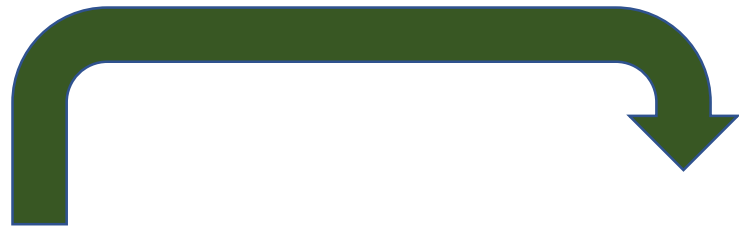
Vireystilamittari

Ylivireä		raivo, kiukku, suuttuminen ärtyisyys, levottomuus äkinäinen reagointi yli-ilo, kiihtymys
Sopiva		ilo, huumori Innostus, kiinnostus Ok olo, hyvä olo
Alivireä		surullisuus, alakulo ärtyisyys, vetäytyminen väsymys, toivottomuus

Tunnista

Vaikuta

Miten



Hengitä syvään

**Mene
rauhottumis-
paikkaan**

**Tee muuta
Mitä??**

**Sano itsellesi
rauhoitussanat**

**Kuvittele olevasi
lempipaikassasi**