

Vireystilat

Alivireys

- Keho on säästoliekillä.
- Väsyttää
- Vetäytyminen
- Aloittaminen vaikeaa
- Ajatus kulkee hitaasti

Optimaalinen vireystila

- Toimintavyöhyke -

- Keskittynyt
- Joustava ajattelu
- Päätöksiä tehtävissä
- Keho rauhallinen

Ylivireys

- Keho on hälytystilassa.
- Levottomuus
- Ärtäisyys
- Yliajattelu
- Sydän hakkaa

Mikä nostaa vireystilaa?



Kiire



Konflikti



Huono uni



Esiintyminen



Kofeiini



Liiallinen ruutuaika



Aikapaine

Vireystilan vaihtelu on normaalia. Tavoite ei ole olla aina rauhallinen.

Pitkittynyt ylivireys voi näkyä:

- Uupumus
- Univaikeudet
- Kehon kivut
- Ärtäisyys

Pitkittynyt alivireys voi näkyä:

- Vetäytyminen
- Motiväätion puute
- Toimintakyky laskussa
- Toivottomuus

Tavoitteena on oppia tunnistamaan oma tila ja löytää keinoja palata toimintavyöhykkeelle.