



# Kartoitus: Oma ylivirittyneisyys

---

## Miksi?

Tarkastelet ja opit tunnistamaan oman kehosi vireystilaa. Näin voit opetella vaikuttamaan siihen, ja siten vaikuttaa vointiisi.

## Miten?

Pohdi, onko sinulla oireita, jotka voisivat sopia hermoston ylivirittyneisyydestä johtuviksi.

Rastita oireet, jotka sopivat itseesi. Voit kirjoittaa lisää oireita vastauskenttään.

- vaikeus rentoutua tai rauhoittua
- univaikeudet
- ruoansulatusoireet
- stressinsietokyvyn madaltuminen
- levottomuus
- keskittymisvaikeus
- lihasjännitys

### **Muita oireita, mitä?**