



Väritä kehossasi tuntuvat kuormituksen merkit

Päänsärky/vatsakipu

Hikoilu

Hermostuneisuus

Kehon jännittyneisyys

Itkuisuus

Kynsien pureskelu

Keskittymättömyys

Liikehdintä

Vetäytyminen

Murehtiminen

Asioiden välttely

Väsähtäminen

Säikähtely

Kiukkuisuus

Tavaroiden heittäminen

Tuijottelu

Valoherkkyys

Ääniherkkyys

Tuntoherkkyys

Muu _____

Minun keinoni