

Mistä tiedät olevasi stressaantunut tai liian kiireinen

Mitkä ovat ensimmäiset negatiivisen stressin / liiallisen kiireen merkit kehossasi, mielessäsi ja tunteiden tasolla?

Kuinka stressaantuneisuus näyttäytyy suhteissasi läheisiisi / työkavereihisi?

Keho: millainen on asentosi ollessasi stressaantunut / liian kiireinen, millaista on hengityksesi, miltä kehossasi tuntuu kokonaisuutena ja millaisia tuntemuksia sinulla on kehon eri osissa, mitä teet konkreettisesti / kuinka toimit, kuinka toimintasi stressaantuneena eroaa toiminnastasi silloin, kun et ole stressaantunut, millaista tietoa näkö- ja kuuloaistisi välittävät sinulle, kun olet stressaantunut, millaista on puheesi?

Mieli: millaisten ajatusten tunnistat liittyvän stressin kokemukseesi, mitä huomaat ajattelevasi, millaista on ajattelusi laatu, mihin huomiosi suuntautuu, missä on fokuksesi?

Tunteet: millaisten tunteiden / emootioiden tunnistat liittyvän stressin kokemukseesi?

Keho/mieli/tunteet: Mitä huomaat suhteistasi läheisiisi / työkavereihisi, kun koet stressiä / liiallista kiirettä?

Paras mahdollinen tekemisen tila

Mistä tiedät olevasi parhaassa mahdollisessa tilassa? Mitkä ovat ensimmäiset merkit tästä tilasta kehossasi, mielessäsi ja tunteiden tasolla? Kuinka paras mahdollinen tekemisen tila näyttäytyy suhteissasi muihin?

Keho: Millainen on asentosi, millaisia liikkeesi, millaista on hengityksesi, miltä kehossasi tuntuu kokonaisuutena ja millaisia tuntemuksia sinulla on kehon eri osissa, mitä teet konkreettisesti / kuinka toimit, kuinka toimintasi on erilaista silloin, kun olet hyvässä tekemisen tilassa verrattuna toimintaasi stressaantuneena, millaista tietoa näkö- ja kuuloaistisi välittävät sinulle, kun asiat sujuvat hyvin, millaista on puheesi?

Mieli: Millaisten ajatusten tunnistat liittyvän parhaaseen mahdolliseen tekemisen tilaan, mitä huomaat ajattelevasi, millaista on ajattelusi laatu, mihin huomiosi suuntautuu, missä on fokuksesi, kun olet optimaalisessa tekemisen tilassa?

Tunteet: Millaisten tunteiden / emootioiden tunnistat liittyvän hyvään tekemisen/ olemisen tilaan?

Keho/mieli/tunteet: Mitä huomaat suhteistasi muihin ihmisiin?