

# Alivireystilan kohottaminen



1 Kävely ulkona.

2 Liike tai marssi paikallaan.

3 Kehollinen kosketus, kuten kehon lempeä silittely.

4 Kirkas valaistus.

5 Viileä raikas ilma, ulkoilu, tuuletus.

6 Mielikuvaharjoitukset ja ajatukset, kuten  
"Aamulla herään virkeänä"  
"Olen energinen"  
"Saan edistettyä asioita hyvin"



7 Lihasten aktivoiminen tai kehon herättely lempeällä venyttelyllä.

8 Lasillinen viileää raikasta vettä.

9 Varaa aamuisin riittävästi aikaa heräämiseen.

10 Tavoitteellinen ja uudenlainen toiminta nostaa vireystilaa.