HYVÄPÄIVÄ: MIKÄ FIILIS LIIKUNNASTA?

KIRJAA FIILIKSET

Viereiseen taulukkoon voit kirjata omia fiiliksiäsi liikunnasta, miltä sinusta tuntuu välittömästi ennen liikuntaa ja heti liikkumisen jälkeen.

ENNEN LIIKUNTAA:

Keskity fiilikseesi juuri tällä hetkellä, ennen liikuntasuoritusta.

Ympyröi tämän jälkeen kunkin tunteen osalta se numero, joka parhaiten vastaa fiilistäsi.

LIIKUNNAN JÄLKEEN:

Keskity fiilikseesi juuri tällä hetkellä, liikkumisen jälkeen.

Ympyröi tämän jälkeen kunkin tunteen osalta se numero, joka parhaiten vastaa fiilistäsi.

nimi .....

	JUURI ENNEN LIIKUNTAA				HETI LIIKKUMISEN JÄLKEEN			
	Ei ollenkaan	Jonkin verran	Kohtalaisesti	Täsmälleen	Ei ollenkaan	Jonkin verran	Kohtalaisesti	Täsmälleen
Itsevarma	1	2	3	4	1	2	3	4
Masentunut	1	2	3	4	1	2	3	4
Iloinen	1	2	3	4	1	2	3	4
Murheellinen	1	2	3	4	1	2	3	4
Rentoutunut	1	2	3	4	1	2	3	4
Hermostunut	1	2	3	4	1	2	3	4
Luottavainen	1	2	3	4	1	2	3	4
Vetämätön	1	2	3	4	1	2	3	4
Peloton	1	2	3	4	1	2	3	4
Ahdistunut	1	2	3	4	1	2	3	4
Rauhallinen	1	2	3	4	1	2	3	4
Jännittynyt	1	2	3	4	1	2	3	4
Pirteä	1	2	3	4	1	2	3	4
Pettynyt	1	2	3	4	1	2	3	4
Helpottunut	1	2	3	4	1	2	3	4
Vihainen	1	2	3	4	1	2	3	4
Tyytyväinen	1	2	3	4	1	2	3	4
Huolestunut	1	2	3	4	1	2	3	4
Keskittynyt	1	2	3	4	1	2	3	4
Epävarma	1	2	3	4	1	2	3	4

Lähde: Jarmo Liukkonen. Diabetesliitto, Sydänliitto, Kela 2009