



# Harjoitus: Ihanteellinen keskittymisympäristöni

---

## Tavoite

Tunnistat, minkälaiset olosuhteet tukevat omaa keskittymistäsi.

## Ohje

Kuuntele tai lue oheinen mielikuvaharjoitus.

Kuvittele, että olet tekemässä jotakin tärkeää. Jotakin, mikä vaatii täyden huomiosi. Jotakin, mihin tarvitset aikaa vähintään tunnin.

Mitä se voisi sinun arjessasi olla? Onko se esimerkiksi kokeisiin lukua, esitelmän tai esseen kirjoittamista tai jokin harrastukseen liittyvä suoritus?

Voit myös muistella jotain todellista tilannetta, jossa keskittyminen oli koetuksella.

---

Kuvittele nyt ryhtyväsi tähän toimeen. Olet valmistautunut, ja sopivat välineet ovat edessäsi.

Keskittymisvaikeuksistasi huolimatta tällä kertaa sujuu hyvin. Pystyt tekemään sen, mitä pitääkin. Keskityt ainakin vähän aikaa kerrallaan. Olet tyytyväinen itseesi.

## Katso ympärillesi.

- Mitä näet?
- Missä olet? Oletko ulkona vai sisällä?
- Onko siellä muita?
- Mitä sinulla on mukana?
- Mitä tilassa ei ole?
- Millaisia ääniä tilassasi kuuluu?
- Onko siellä täysin hiljaista?
- Kuuluuko kauempaa jotakin?
- Millainen on tilan valaistus? Onko erityisen kirkasta tai hämärää?
- Millaisessa asennossa sinä olet? Oletko täysin paikoillasi vai liikutko?
- Mitä kello voisi olla? Mikä vuorokaudenaika ei ainakaan ole?
- Mitä muuta havaitset?



### Palaa sitten takaisin tähän hetkeen.

Jos keskittymisesi herpaantui eikä harjoituksesta tullut mitään, se ei haittaa. Kokeile uudelleen parempana hetkenä. Voit myös miettiä kohta kohdalta, miten asiat kohdallasi voisivat olla.

Oivalsitko jotain uutta itsestäsi? Mitä voisit tehdä jatkossa toisin? Minne voisit hakeutua? Miten voisit valmistautua? Voisiko opettajan kanssa neuvotella istumapaikoista tai kuulokkeiden tai korvatulppien käytöstä?

Kirjoita pohdintaasi ylös. Kopioi kirjoitus esimerkiksi puhelimen muistioon tai ota siitä kuvakaappaus.