



# Harjoitus: Ihanteellinen keskittymisympäristöni

---

## Tavoite

Tunnistat, millaiset puitteet tukevat omaa keskittymistäsi.

## Ohje

Kuuntele tai lue oheinen mielikuvaharjoitus. Voit tehdä sen myös jonkun kanssa keskustellen.

### 1. Kuvittele, että olet tekemässä jotakin tärkeää

Jotain, mikä vaatii täyden huomiosi, ja vie aikaa vähintään tunnin.

- Mitä se voisi sinun arjessasi olla?
- Olisiko se esimerkiksi työtehtävä, työhakemuksen tekeminen, veroilmoituksen täyttäminen tai remontin suunnittelu?

Jos et heti keksi sopivaa todellista tehtävää, voit myös kuvitella sen. Sen tulee kuitenkin olla jotain, mikä vaatii pitkäjänteistä ajatustyötä. Siihen voi kuulua esimerkiksi tärkeän keskustelun seuraamista, raha-asioden hoitoa, hakemusten täyttööä tai lukemista.

### 2. 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 pieneksi hetkeksi 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 paikoillaan vai liikutko?
- Mitä kello voisi olla? Mikä vuorokaudenaika ei ainakaan ole?
- Mitä muuta havaitset?



### 3. Palaa sitten takaisin tähän hetkeen

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

- Oivalsitko jotain uutta itsestäsi?
- Miten voisit muokata arkiympäristöäsi oman keskittymisesi kannalta paremmaksi?

Kun tiedossasi on tärkeä tehtävä

- Minne voisit hakeutua ja miten voisit valmistautua?
- Voiko työpaikan tai opiskelupaikan olosuhteista neuvotella?
- Kirjoita ajatuksiasi ylös paperille tai esimerkiksi puhelimesi muistioon.