



# Övning: Min idealiska koncentrationsmiljö

---

## Mål

Du identifierar vilken typ av omständigheter som stöder din koncentration.

## Anvisning

Lyssna på eller läs den vidstående visualiseringsövningen. Du kan också göra den medan du pratar med någon.

### 1. Föreställ dig att du gör något viktigt

Något som kräver din fulla uppmärksamhet och tar minst en timme.

- Vad kan det vara i din vardag?
- Skulle det till exempel vara en arbetsuppgift, att skriva en jobbansökan, fylla i en skattedeklaration eller planera en renovering?

Om du inte genast kommer med en lämplig verklig uppgift kan du också hitta på en. Det ska ändå vara något som kräver långsiktigt tankearbete. Den kan till exempel omfatta att följa ett viktigt samtal, hantera ekonomi, fylla i ansökningar eller läsa.

### 2. Föreställ dig nu att du sätter igång

Du är förberedd och har lämpliga redskap framför dig.

Trots dina koncentrationssvårigheter kommer det den här gången att gå bra. Du klarar av att göra det du ska. Du fokuserar åtminstone en liten stund i taget. Du är nöjd med dig själv.

Se dig omkring.

- Vad ser du?
- Var är du? Är du utomhus eller inomhus?
- Finns det andra där?
- Vad har du med dig?
- Vad finns inte i utrymmet?
- Vilken typ av ljud hör du i ditt utrymme?
- Är det helt tyst där?
- Finns det något du kan höra på avstånd?
- Hurdan är belysningen i utrymmet? Är det särskilt ljust eller mörkt?
- Vilken ställning är du i? Är du helt stilla eller rör du på dig?
- Vad kan klockan vara? Vilken tid på dygnet är det åtminstone inte?
- Vad observerar du mer?



### 3. Gå sedan tillbaka till detta ögonblick

Det gör ingenting om du tappade koncentrationen och övningen inte blev till något. Om du vill kan du försöka igen vid en bättre tidpunkt. Du kan också fundera punkt för punkt på hur saker kunde vara i föreställningen.

- Insåg du något nytt om dig själv?
- Hur kan du ändra din vardagsmiljö för att förbättra din koncentration?

När du har en viktig uppgift att göra

- Vart kan du gå och hur kan du förbereda dig?
- Är det möjligt att förhandla om omständigheterna på arbets- eller studieplatsen?
- Skriv ner dina tankar på ett papper eller till exempel i en anteckning på din telefon.