



Harjoitus: Huomion keskittäminen

Tavoite

Opit paneutumaan oleelliseen ja vähentämään turhaa kuormitusta.

Ohje

Valitse alla olevalta listalta yksi tai kaksi keinoa, joita kokeilet seuraavan viikon ajan.

Laita itsellesi muistutus viikon päähän. Mieti muistutuksen tullessa, miten kokeilu sujui.

Jos keino tuntuu hyödylliseltä, ota se osaksi elämääsi. Pohdi, haluatko kokeilla vielä jotain muutakin.

Jos keino ei tuota toivottua tulosta, kokeile sitä vielä toisen viikon ajan tai valitse listalta uusi keino. Muista laittaa uusi muistutus viikon päähän.

Keinot

Vastustan houkutuksia

- Kytken pois ilmoitukset sähköpostista ja sosiaalisen median sovelluksista.
- Kun haluan keskittyä johonkin, jätän puhelimeni äänettömälle toiseen huoneeseen.
- En katso puhelintani lainkaan silloin, kun vietän aikaa kumppanini tai lapseni kanssa.
- En katso puhelintani silloin, kun seurassani on muita.
- Päätän etukäteen, milloin teen houkutteleviksi kokemiani asioita, jotka häiritsevät aikaansaamistani. Teen näitä asioita vasta sitten, kun on niille varattu aika.

Vältän turhaa kuormitusta

- En ota puhelintani mukaan kylpyhuoneeseen tai vessaan.
- En katso aamuisin puhelintani ennen kuin olen noussut sängystä, pukeutunut ja pessyt hampaani.
- Syön ilman puhelinta tai muuta laitetta ainakin yhden aterian päivässä.
- En lue tai kuuntele uutisia kesken työpäivän.
- Seuraan sosiaalista mediaa töissä vain lounastauolla.
- Seuraan sosiaalista mediaa vain tietokoneella, ja poistan sovellukset puhelimestani.

Hallitsen poukkoilevia ajatuksia

- Kun mieleeni pulpahtaa hoidettava asia, huoli tai tärkeä juttu, kirjoitan sen ylös ja palaan siihen myöhemmin.
- Kun huomaan ajautuneeni asian viereen, panen sen rauhallisesti merkille. Sitten muistutan itseäni lempeästi siitä, mitä olin tekemässä ja miksi.



- Kun huomaan olevani liian levoton keskittymään, pidän tietynpituisen tauon. Tauon aikana teen jotain viireyttäni tasapainottavaa, kuten taukojumpan tai rentoutusharjoituksen.
- Annan ajatuksilleni vapaata poukkoiluaikaa lenkillä, sohvalla tai kuntosalilla. Jätän tällöin laitteet ja luurit pois.
- Kuuntelen musiikkia tai asmr-ääniä tehdessäni jotain, jonka parissa ajatukset lähtevät usein harhailemaan.

Jotain muuta, mitä?

Keinot, joita kokeilen

Kirjoita mahdollisimman tarkasti, mitä aiot kokeilla tulevan viikon aikana ja miten.

Esimerkki: "Jätän puhelimeni äänettömälle toiseen huoneeseen silloin, kun pitää keskittyä. Kokeilen tätä kotona aina, kun leikin lasten kanssa. Aloitan tänään, ja ehdotan puolisololleni samaa. Laitoin puhelimeeni muistutuksen viikon päähän. Pohdin silloin, miten kokeilu on onnistunut."