



## Harjoitus: Omat haasteeni nyt

---

Omahoito-ohjelman suorittamisen jälkeen minun on aiempaa helpompaa...

- keskittyä mihinkään hetkeä pidempään
- työskennellä tarkasti ja virheettömästi
- keskittyä paikassa, jossa on häiriötekijöitä
- saada mielessä pyöriviä ajatuksia järjestykseen
- tehdä tehtäviä, jotka ovat tärkeitä, mutta tylsiä
- saada asioita alkuun
- hoitaa asioita loppuun
- suunnitella ajankäyttöäni
- työskennellä sopivissa jaksoissa
- osallistua tai pysyä kärryillä keskusteluissa
- käyttää rahaa järkevästi
- hillitä toimintaani tunteen vallassa
- huolehtia oman huoneen siisteydestä
- pitää tavarani tallessa
- rauhoittua tai rentoutua
- harkita tekemisiäni
- oppia uutta tai palauttaa asioita mieleen
- olla ajoissa esimerkiksi koulussa, treeneissä ja bussissa
- kuunnella ajatuksella muita
- olla kohtelias ja käyttäytyä, kuten pitäisi
- pärjätä koulussa ja saada läksyjä tehdyksi
- huolehtia itsestäni, esimerkiksi syödä ja nukkua kunnolla

**jotain muuta, mitä?**