



Övning: Mina koncentrationssvårigheter

Varför?

Du identifierar hurdana problem du har med att koncentrera dig och kartlägger vad du skulle vilja förändra.

Hur?

Kryssa för de punkter på listan som stämmer överens med din nuvarande situation. Fundera vid varje punkt ifall du i dagsläget skulle vilja förändra på situationen.

På grund av mina koncentrationssvårigheter har jag just nu svårt att

- fokusera på något längre än en kort stund
- arbeta noggrant och felfritt
- koncentrera mig i en omgivning med distraktioner
- få ordning på tankarna som snurrar i huvudet
- göra uppgifter som är viktiga men tråkiga
- komma igång med uppgifter
- slutföra uppgifter
- planera min tidsanvändning
- arbeta i lämpligt korta perioder
- delta eller hänga med i samtal
- spendera pengar på ett vettigt sätt
- behärska mig när jag upplever starka känslor, vilket kan leda till att jag säger något dumt eller har sönder saker
- se till att mitt rum är städlat och organiserat
- hålla reda på mina saker
- lugna ner mig och slappna av
- stanna upp och överväga ifall jag borde göra det jag tänkt göra, vilket kan leda till att jag gör ogenomtänkta inköp eller dumdristiga saker
- lära mig nya saker eller komma ihåg vad jag lärt mig
- komma i tid till exempelvis skolan, träningen eller bussen
- lyssna eftertänksamt på andra



- vara artig och bete mig som jag borde, vilket kan leda till att jag inte kommer ihåg anvisningar eller kan vara tyst
- klara av skolan och göra mina läxor
- ta hand om mig själv, till exempel äta och sova ordentligt

Något annat, vad?