



Övning: Min optimala omgivning

Varför?

I denna övning visualiserar du en idealisk omgivning med tanke på uppgifter som kräver fokus. På så sätt identifierar du vilka omständigheter och faktorer som främjar din koncentrationssvårigheter.

Hur?

Lyssna på eller läs den vidstående visualiseringsövningen.

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? Är det till exempel att läsa till ett prov, göra en presentation, skriva en essä eller något som har med en hobby att göra?

Du kan också minnas en verklig situation där din koncentration sattes på prov.

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?



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 och ting skulle kunna vara för dig.

Insåg du något nytt om dig själv? Vad skulle du kunna göra annorlunda i fortsättningen? Vilken plats skulle du kunna välja? Hur skulle du kunna förbereda dig? Kan du diskutera med läraren om var i klassen du kunde sitta eller om du kan använda hörlurar eller öronproppar?

Skriv ner dina tankar i rutan. Kopiera texten till t.ex. en anteckning på din mobil eller ta en skärmdump.