



# Övning: Vad hjälper mig att koncentrera mig?

---

## Varför?

Du identifierar vilka saker som påverkar din koncentrationsförmåga. När du identifierar vilka omständigheter och faktorer som stöder din koncentrationsförmåga kan du försöka skapa en optimal omgivning.

## Hur?

Nedan finns listat olika saker som påverkar hur väl det går att koncentrera sig i en viss miljö. Vilka saker stämmer in på dig? Vilka övriga faktorer tror du att påverkar din koncentrationsförmåga?

---

### Plats

Jag koncentrerar mig bäst...

- hemma
- någon annanstans än hemma
- ensam
- tillsammans med andra
- i ett lugnt och tyst arbetsrum
- på en plats där jag kan röra mig fritt

### Tid på dygnet

Jag koncentrerar mig bäst...

- en viss tid på dygnet
- vid varierande tidpunkter
- genast på morgonen
- senare på dagen
- på dagen
- på kvällen
- på natten



### Bakgrundsljud

Jag koncentrerar mig bäst...

- i fullständig tystnad
- medan jag lyssnar på något
- medan jag lyssnar på musik
- när jag använder öronproppar eller hörselskydd
- när det förekommer något bakgrundsljud

### Distractioner och frestelser

Jag koncentrerar mig bäst...

- i en städad och organiserad miljö
- i en rörig miljö
- i en livlig miljö
- i en lugn miljö
- när mobilen är på ljudlös
- när mobilen är i ett annat rum

### Den sensoriska miljön

Min koncentrationsförmåga påverkas av

- belysningen, såsom en väldigt stark lampa eller ett flimrande lysrör
- känningar i huden, såsom kläder som stramar åt
- rumstemperaturen