

Keinoja keskittymiseen



Miten väittämät toteutuvat kun yrität keskittyä tekemiseen?
Merkitse raksi siihen kohtaan janaa, joka kuvaa toimintaasi.

Opettelen vielä

Sujuu hyvin

Poistan häiriötekijät (puhelin, melu, liikehdintä)

Edistän yhtä tehtävää kerralla ja saatan sen loppuun

Huolehdin tauotuksesta liikuskelulla tai ulkoilulla

Etenen pienissä osissa ja huomaan edistymisaskeleni

Kiinnitän huomiota elintapoihin (uni, liike, ruoka)

Kirjoitan mieleen tulevia ideoita ja asioita ylös, jotta voin keskittyä tekemiseen.