



# Kartoitus: Minun keskittymisvaikeuteni

---

## Tavoite

Tunnistat omia keskittymishaasteitasi ja kartoitat muutostoiveitasi.

## Ohje

Rastita listalta kohdat, jotka koskevat sinua tällä hetkellä. Pohdi näiden asioiden kohdalla, kaipaatko tilanteeseen muutosta juuri nyt.

---

### Minun on tällä hetkellä hankalaa...

- keskittyä mihinkään hetkeä pidempään
- työskennellä tarkasti ja täsmällisesti
- keskittyä paikassa, jossa on häiriötekijöitä
- hallita mielessäni pyöriviä ajatuksia
- motivoitua tylsiin, mutta tärkeisiin tehtäviin
- saada asioita alkuun
- hoitaa asioita loppuun
- suunnitella ajankäyttöäni
- työskennellä sopivissa jaksoissa
- osallistua keskusteluihin tai muihin sosiaalisiin tilanteisiin
- huolehtia raha-asioistani
- päästä yli voimakkaista tunnekokemuksista, jonka vuoksi esimerkiksi suuttuminen aiheuttaa ongelmia
- huolehtia kodin järjestyksestä ja siisteydestä
- pitää tavarani tallessa
- rauhoittua ja rentoutua
- harkita ja hillitä itseäni, joka ilmenee esimerkiksi sopimattomien asioiden sanomisena tai rahan tuhlaamisena
- oppia uutta tai palauttaa asioita mieleeni
- olla ajoissa esimerkiksi tapaamisissa, bussissa tai lentokentällä
- kuunnella ajatuksella esimerkiksi keskustelua, luentoa tai kokousta



- ylläpitää tärkeitä ihmissuhteita, joka ilmenee esimerkiksi riitautumisherkkyytenä tai muiden loukkaamisena
- suoriutua velvollisuuksistani töissä tai opinnoissa
- huolehtia itsestäni, jonka vuoksi terveyteni kärsii

**Jotain muuta, mitä?**