



Harjoittele keskittymistä

Tässä muutamia pieniä harjoituksia ja haasteita, joiden avulla voit opetella keskittymistä:

1. Listaa kolme asiaa, joista olet juuri nyt kiitollinen. Se auttaa sinua keskittymään tässä hetkessä. Voit tehdä tämän vaikka joka päivä.
2. Käy istumaan tai makaamaan, laita silmät kiinni ja ota muutama oikein syvä hengitys sisään ja ulos. Uloshengityksellä voit vaikka huokaista ääneen ja päästää irti kaikesta. Tee aina, kun tarvitset pienen keskittymishetken itsellesi.
3. Ilmoitusten hallinta: saatko kaikista sovelluksista ilmoituksia? Voiko osan asettaa pois asetuksista? Laita kaikki ilmoitukset puhelimesta pois päältä, kun haluat keskittyä vaikka läksyjen tekoon. Laita kännykkä äännettömälle iltaisin ja tärkeissä tapahtumissa. Näin ilmoitukset eivät häiritse.
4. Lähde 20-30 minsan lenkille ilman puhelinta.
5. Katso ilmoitukset vain joka 60 minuutin välein.
6. Kirjoita ylös mitä fiiliksiä/oireita herää, kun ei voi käyttää puhelinta vaikka haluaisi. Vietä tauko/ruokahetki ilman puhelinta. Katso vaikka ikkunasta ulos, jos mahdollista.