

Viisi keskittymisen keinoa



1. Tiedosta ja tunnista häiriötekijät.

Kun tiedät mikä aiheuttaa keskittymisen herpaantumisen, sinun on helpompi vaikuttaa siihen.



2. Valmistaudu henkisesti ja fyysisesti.

Huolehdi fyysisestä jaksamisesta syömällä, juomalla, nukkumalla ja liikkumalla riittävästi.



3. Jaksota ja tauota tekemistä.

Hyödynnä pomodoro tai timetimer -sovelluksia rytmityksessä.



4. Vaimenna ääni- ja näköärsykeitä.

Käytä vastamelukulotteita, korvatulppia, pöytäsermia, lippalakkia, valitse keskittymistä tukeva ympäristö tai istumapaikka. Sulje puhelimen ja tietokoneen hälytysäänet.



5. Anna käsille tekemistä.

Piirtele, väritä, pyöritä tanglea, spinneria tai puristele stressipalloa.