

Tähän ajatuskarttaan on koostettu yleisenä tunnetut keinot, joilla tuemme keskittymistämme omilla valinnoillamme.

SULJE ULOS HÄIRIÖTEKIJÄT



PIDÄ LYHYITÄ TAUKOJA Usein.



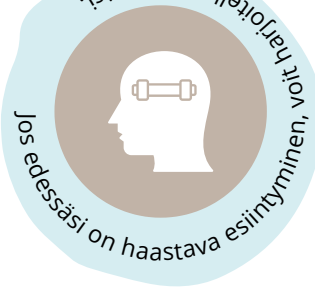
KESKITY YHTEEN ASIAAN KERRALLAAN



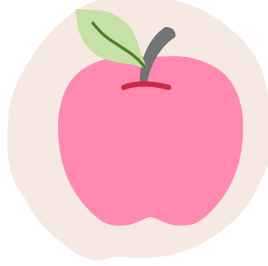
NUKU TARPEEKSI



MIELIKUVA- HARJOITTELE TAI MEDITOI



SYÖ FIKSUSTI



ELÄ TÄSSÄ HETKESSÄ



KOKEILE MUSIIKKIA



HAASTA AIVOJASI



LIIKU JA HIKOILE



TEE HAPPIHYPPY



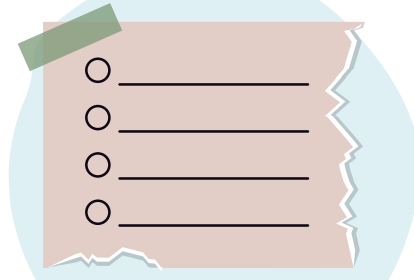
VAIHTA HOMMAA



VIIHTYISÄ YMPÄRISTÖ



TEE TAVOITELISTOJA



KÄYTÄ KELLOA



Päätä edellisenä päivänä seuraavan päivän pakolliset hommat.

Kokeile ajastamista: Päätä kauanko keskityt tekemiseen ja laita hälytys tauon merkiksi.

