

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE.....	9
1 JOHDATUS KESKITTYMISEEN.....	11
2 KESKITTYMISEN ANATOMIA.....	13
2.1 Aivojen rakenteelliset osat.....	13
2.2 Neurotransmitterit.....	14
2.3 Psykologiset mekanismit.....	16
3 KESKITTYMISEN HAASTEET.....	25
3.1 Ympäristöhäiriöt.....	26
3.2 Fyysinen väsymys.....	31
3.3 Stressi.....	32
3.4 Huono ajanhallinta.....	34
3.5 Motivaatio.....	37
3.6 Monitehtäväisyys.....	38
3.7 Tylsät tehtävät.....	40
3.8 Liiallinen digitaalinen altistuminen.....	42
3.9 Viikonpäivä ja vuorokaudenaika.....	44
3.10 Henkilökohtaiset tekijät.....	46

4	KUINKA ARVIOIDA KESKITTYMISTÄ.....	49
4.1	Käyttäytymisen havainnointi.....	50
4.2	Haasteiden tunnistaminen.....	51
4.3	Keskittymistestit.....	53
4.4	Kyselylomakkeet ja arviointikaavakkeet.....	54
4.5	Biometriset mittaukset.....	55
4.6	Itsearviointi.....	56
5	TEKNIIKOITA KESKITTYMISEN PARANTAMISEEN....	59
5.1	Pomodoro-tekniikka.....	60
5.2	Tarkkaavaisuuden hallinta.....	61
5.3	SMART-tavoitteet.....	66
5.4	Tekemättömien asioiden lista.....	67
5.5	Miellekartat.....	69
5.6	Eisenhowerin matriisi.....	70
5.7	Batching.....	72
5.8	Tietokalenteri.....	74
5.9	Luonnon hyödyntäminen.....	75
5.10	Musiikin käyttö.....	76
5.11	Flow-tila.....	77
5.12	Tehtävän loppuunsaattaminen.....	77

6 KESKITTYMISHARJOITUKSIA.....	79
6.1 Hengitysharjoitukset.....	80
6.2 Mindfulness eli tietoinen läsnäolo.....	81
6.2.1 Yksinkertainen mindfulness-harjoitus.....	84
6.2.2 Istumameditaatio.....	85
6.2.3 Kävelymeditaatio.....	86
6.2.4 Kehotietoisuusharjoitus.....	88
6.3 Aistiharjoitukset.....	90
6.4 Mielikuvaharjoitukset.....	91
6.5 Pelilliset harjoitukset.....	93
6.6 Kehonhallinta.....	95
6.6.1 Jooga.....	96
6.6.2 Pilates.....	98
6.6.3 Taiji.....	100
7 ELÄMÄNTAPAVINKKEJÄ.....	103
7.1 Säännöllinen liikunta.....	105
7.2 Terveellinen ruokavalio.....	106
7.3 Riittävä uni.....	107
Loppusanat.....	111
Lähdeviitteet.....	115
Kirjallisuus.....	119