

ESIPUHE

1 JOHDATUS KESKITTYYMISEEN

2 KESKITTYYMISEN ANATOMIA

2.1 AIVOJEN RAKENTEELLISET OSAT

2.2 NEUROTRANSMITTERIT

2.3 PSYKOLOGISET MEKANISMIT

3 KESKITTYYMISEN HAASTEET

3.1 YMPÄRISTÖHÄIRIÖT

3.2 FYYSINEN VÄSYMYS

3.3 STRESSI

3.4 HUONO AJANHALLINTA

3.5 MOTIVAATIO

3.6 MONITEHTÄVÄISYYS

3.7 TYLSÄT TEHTÄVÄT

3.8 LIIALLINEN DIGITAALINEN ALTISTUMINEN

3.9 VIIKONPÄIVÄ JA VUOROKAUDENAIKA

3.10 HENKILÖKOHTAISET TEKIJÄT

4 KUINKA ARVIOIDA KESKITTYYMISTÄ

4.1 KÄYTTÄYTYMISEN HAVAINNOINTI

4.2 HAASTEIDEN TUNNISTAMINEN

4.3 KESKITTYYMISTESTIT

4.4 KYSELYLOMAKKEET JA ARVIOINTIKAAVAKKEET

4.5 BIOMETRISET MITTAUKSET

4.6 ITSEARVIOINTI

5 TEKNIKOITA KESKITTYYMISEN PARANTAMISEEN

5.1 POMODORO-TEKNIikka

5.2 TARKKAAVAISUUDEN HALLINTA

5.3 SMART-TAVOITTEET

5.4 TEKEMÄTTÖMIEN ASIOIDEN LISTA

5.5 MIELLEKARTAT

5.6 EISENHOWERIN MATRIISI

5.7 BATCHING

5.8 TIETOKALENTERI

5.9 LUONNON HYÖDYNTÄMINEN

5.10 MUSIIKIN KÄYTTÖ

5.11 FLOW-TILA

5.12 TEHTÄVÄN LOPPUUNSAATTAMINEN

6 KESKITTYYMISHARJOITUKSIA

6.1 HENGITYSHARJOITUKSET

6.2 MINDFULNESS ELI TIETOINEN LÄSNÄOLO

6.2.1 YKSINKERTAINEN MINDFULNESS-HARJOITUS

6.2.2 ISTUMAMEDITAATIO

6.2.3 KÄVELYMEDITAATIO

6.2.4 KEHOTIETOISUUSHARJOITUS

6.3 AISTIHARJOITUKSET

6.4 MIELIKUVAHARJOITUKSET

6.5 PELILLISET HARJOITUKSET

6.6 KEHONHALLINTA

6.6.1 JOOGA

6.6.2 PILATES

6.6.3 TAIJI

7 ELÄMÄNTAPAVINKKEJÄ

7.1 SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA

7.2 TERVEELLINEN RUOKAVALIO

7.3 RIITTÄVÄ UNI

LOPPUSANAT

LÄHDEVIITTEET

KIRJALLISUUS