

Psyykkisen suorituskkyyn itsearviointi: OSA 8: Keskittyminen ja vireystilan säätely

1. Kuinka kauan pystyt keskittymään eri kohteisiin ajattelematta mitään muuta? Ota aikaa ja merkitse tuloksesi taulukkoon. Huomaa kehityksesi, kun toistat harjoitetta.

Huomion kohde	Pvm/tulos	Pvm/tulos	Pvm/tulos	Pvm/tulos	Pvm/tulos
Kohteen katsominen					
Kohteen kosketus					
Hengitys					
Äänen kuuntelu					
Mielikuvaan keskittyminen					

Kirjaa arviiosi taidoistasi asteikolla 1-8, jossa 1 = en koskaan, huonosti ja 8 = lähes aina, todella hyvin:

2. Kun haluan onnistua jossakin tärkeässä tehtävässä, harjoitteessa tai suorituksessa, pyrin pohtimaan, mikä huomion kohde tai avainsana olisi olennainen:
3. Osaan herkästi tunnistaa, jos keskittymiseni on harhautunut epäolennaiseen, ja palauttaa sen ajoissa:
4. Osaan säädellä keskittymiseni voimakkuutta niin, että pystyn ylläpitämään tarvittavaa keskittymistä tilanteiden loppuun saakka:
5. Arvioi, kuinka helppoa sinun on keskittyä:
- sisäisesti ja laaja-alaisesti (esimerkiksi omaan toimintaasi kokonaisvaltaisesti)
 - sisäisesti ja kapea-alaisesti (esimerkiksi yksittäiseen tekniseen suoritukseen)
 - ulkoisesti ja laaja-alaisesti (esimerkiksi koko ryhmän toimintaan ja ympäristöön)
 - ulkoisesti ja kapea-alaisesti (esimerkiksi huomion säilyttäminen yhdessä ympäristön kohteessa)
6. Tunnistan herkästi ali- tai ylivireyden, joka saattaa häiritä keskittymistäni ja suoriutumistani:
7. Olen tietoisesti kokeillut ja käytän apuna itselleni toimivia vireystilan säätelyn menetelmiä (kuten esimerkiksi hengityksen säätely, rentoutukset tai meditaatiot, musiikki, avainsanat, lepo jne.)
8. Osaan ja sallin itseni pitää tarvittavia taukoja esimerkiksi työpäivän tai harjoituksen aikana, jotta keho ja mieli palautuvat, ja pystyn taas keskittymään hyvin:

Laske halutessasi pisteesi yhteen kohdista 2–8 (max. 80 pistettä):