

Mitt nuläge, fokus

Genom att bli medveten om ditt nuvarande fokus kan du styra mot mer fokus.

Hur stressad känner du dig? (1= Inte stressad alls-5= Mycket stressad)

1 2 3 4 5

Kryssa i påståendena.

- Jag gillar att ha många bollar i luften
- Jag drar gärna igång många projekt samtidigt
- Jag har svårt att avsluta innan jag påbörjar med nästa sak
- Mina vänner och familj tycker att jag sitter för mycket med sociala medier
- Jag är ofta inte närvarande när jag lyssnar på en kollega eller en familjemedlem
- Jag påverkas ofta av det som sker runt omkring mig
- Plötsliga förändringar i omgivningen kan störa mitt pågående fokus
- Gör jag ett misstag tappar jag fokus och har svårare att hitta tillbaka till koncentration då jag tänker på misstaget
- Mina tankar rusar ofta omkring
- Kan du då och då ha splittrad uppmärksamhet
- Jag har svårt att koncentrera mig längre stunder
- Jag har många överflödiga tankar så att det ibland känns kaos
- Jag ser ofta allt som behöver göras samtidigt så det blir överväldigande
- Jag drömmer mig gärna bort mot något annat men agerar oftast inte efter det
- Jag kan många gånger om dagen bryta det jag håller på med för att titta på telefonen

Hur kan svaren ovan påverka dig tror du?

Klicka eller tryck här för att ange text.

I vilka situationer är detta mer aktivt?

Klicka eller tryck här för att ange text.

Vad kan du distraheras av när du försöker behålla fokus?

Klicka eller tryck här för att ange text.