



Johdanto	7
Voit vaikuttaa omaan keskittymiskykyysi	13
<i>Tarkkaavaisuuden avulla valitsemme, mihin keskitymme</i>	14
<i>Toiminnanohjauksen avulla ohjaamme keskittymiskykyä</i>	17
<i>Etuotsalohkot – aivojen toimitusjohtaja</i>	19
Keskittymiskyky kehitty läpi elämän	23
<i>Pienen lapsen tuuliviirimäinen keskittyminen</i>	24
<i>Klassinen vaahtokarkkikoe</i>	25
<i>Teini-ikäisen tunnereaktiot</i>	26
<i>Aivojen muovautuvuus</i>	28
Aivojen palkkiojärjestelmä – miksi ylipäänsä teemme mitään?..	33
<i>Mielihyvän metsästys</i>	34
<i>Järjestelmä epäkunnossa, tuloksena riippuvuus</i>	36
<i>Koukuttavuuden luonti: ihminen vastaan algoritmit</i>	38
<i>Automaattiohjaus</i>	40
Parantaako somepaasto tai kännykkäkielto keskittymiskykyysi?..	43
<i>Keskittymiskyky älylaiteaikakaudella</i>	44
<i>Kolme esimerkkiä älylaitteiden käyttäjästä</i>	46
<i>Näin opettelet älykkääksi älylaitteiden käyttäjäksi</i>	56
Älä turhaan yritä multitaskata	59
<i>Arkikokemukset voivat harhauttaa</i>	60
<i>Tehtävästä toiseen hyppiminen – tehotonta ja raskasta</i>	62
<i>Näin opettelet välttämään multitaskausta</i>	64

Säättele fysiologisia tilojasi	67
<i>Kehon ja mielen vuorovaikutus</i>	<i>68</i>
<i>Taistele tai pakene -tila.....</i>	<i>69</i>
<i>Flow- eli virtaustila.....</i>	<i>72</i>
<i>Rauhoittumisen ja palautumisen tila</i>	<i>74</i>
Näin opettelet säätelemään fysiologisia tilojasi	76
Pysäytä keskeytysten kierre työpaikalla.....	79
<i>Työn järjestelyt.....</i>	<i>80</i>
<i>Taukojen tärkeys.....</i>	<i>83</i>
<i>Työn kehittäminen on kaikkien tehtävä</i>	<i>84</i>
<i>Uhkana työuupumus?.....</i>	<i>85</i>
<i>Voiko työaika edes mitata vai tarvitaanko uusi työaikalaki? ...</i>	<i>90</i>
Näin opettelet järjestelemään työtäsi.....	102
Luo arkeesi aivojen hyvinvointia tukevia tapoja.....	105
<i>Hyvä uni ja herääminen</i>	<i>106</i>
<i>Laadukas ravinto</i>	<i>108</i>
<i>Liikunta ja arkinen puuhastelu.....</i>	<i>110</i>
<i>Lepotauot.....</i>	<i>112</i>
<i>Asiat tärkeysjärjestykseen</i>	<i>113</i>
Kootut ohjeet ADT:stä toipujalle.....	117
1. <i>Hanki päivittäinen uusi hyvä tapa</i>	<i>118</i>
2. <i>Uni kuntoon</i>	<i>120</i>
3. <i>Älykkäämmän elämän aakkoset</i>	<i>122</i>
4. <i>Älylaitteiden viisas käyttö</i>	<i>124</i>
Lähteet	128