HARJOITUS

Tein sen!

Palauta mieleesi jokin viimeaikainen onnistuminen. Se voi olla aivan pieni arjen asia, kuten tehtävän aloittaminen, viestin lähettäminen tai avun pyytäminen.

1 Mikä onnistui?

2 Mitä tein itse?

Mieti, miten oma toimintasi vaikutti onnistumiseen.

3 Mikä auttoi?

Rastita yksi tai useampi onnistumista helpottanut asia. Voit myös kertoa tarkemmin omin sanoin.

- ☐ **Selkeä tehtävä** Esim. pienet osat, helppo aloittaa
- ☐ **Riittävästi aikaa** Esim. ei ollut kiirettä
- ☐ **Sopiva ympäristö** Esim. rauhallinen tila, vähän häiriöitä
- ☐ **Apu** Esim. toinen ihminen, muistutus tai lista
- ☐ **Sopiva vireystila** Esim. olin levännyt, hetki oli sopiva
- ☐ **Jokin muu** Mikä?

4 Mitä voisin hyödyntää ensi kerralla?

Valitse yksi asia, joka auttoi ja jota voisit kokeilla uudelleen.

Palaa harjoitukseen aina, kun huomaat jonkin onnistuneen. Vähitellen alat nähdä, mitkä asiat auttavat juuri sinua.

Lue lisää valmennuksesta: adhdvalmennus.fi

LOKI

Onnistumiseni

Yksi kortti yhdestä onnistumisesta. Tulosta lisää, kun sivu täyttyy.

1 **Mikä auttoi?** ☐ Selkeä tehtävä ☐ Riittävästi aikaa ☐ Sopiva ympäristö ☐ Apu ☐ Sopiva vireystila ☐ Jokin muu

Mikä onnistui? Pvm	Mitä tein itse?	Mitä hyödynnän ensi kerralla?

2 **Mikä auttoi?** ☐ Selkeä tehtävä ☐ Riittävästi aikaa ☐ Sopiva ympäristö ☐ Apu ☐ Sopiva vireystila ☐ Jokin muu

Mikä onnistui? Pvm	Mitä tein itse?	Mitä hyödynnän ensi kerralla?

3 **Mikä auttoi?** ☐ Selkeä tehtävä ☐ Riittävästi aikaa ☐ Sopiva ympäristö ☐ Apu ☐ Sopiva vireystila ☐ Jokin muu

Mikä onnistui? Pvm	Mitä tein itse?	Mitä hyödynnän ensi kerralla?

4 **Mikä auttoi?** ☐ Selkeä tehtävä ☐ Riittävästi aikaa ☐ Sopiva ympäristö ☐ Apu ☐ Sopiva vireystila ☐ Jokin muu

Mikä onnistui? Pvm	Mitä tein itse?	Mitä hyödynnän ensi kerralla?

5 **Mikä auttoi?** ☐ Selkeä tehtävä ☐ Riittävästi aikaa ☐ Sopiva ympäristö ☐ Apu ☐ Sopiva vireystila ☐ Jokin muu

Mikä onnistui? Pvm	Mitä tein itse?	Mitä hyödynnän ensi kerralla?

6 **Mikä auttoi?** ☐ Selkeä tehtävä ☐ Riittävästi aikaa ☐ Sopiva ympäristö ☐ Apu ☐ Sopiva vireystila ☐ Jokin muu

Mikä onnistui? Pvm	Mitä tein itse?	Mitä hyödynnän ensi kerralla?

Kun olet kerännyt aineistoa, katso, ovatko jotkin tekijät auttaneet sinua toistuvasti onnistumaan.