

# FOCUS CHECK™

KARTOITUS MIELEN, HYVINVOINNIN JA  
KESKITTÄMISKYVYN TASAPAINOTTAMISEEN



Itsearviointityökalu, joka pohjautuu psyykkiseen valmennukseen, neurotieteeseen ja palautumista tukeviin menetelmiin.

Hei,

Tämä itsearviointiin perustuva kartoitus auttaa sinua hahmottamaan nykytilanteesi neljän teeman kautta:

- ✓ **Mielen vahvuus ja psyykkinen suorituskyky**
- ✓ **Palautuminen ja unesi laatu**
- ✓ **Keskittymiskyky ja vireystilan säätely**
- ✓ **Arjen rutiinit ja voimavarojen hallinta**

Tarkoituksena ei ole arvioida sinua ulkopuolelta vaan tukea itsetuntemustasi ja antaa suuntaa valinnoille, jotka vahvistavat hyvinvointiasi ja suorituskykyäsi arjessa.

Jokaisessa osiossa sinua pyydetään arvioimaan väittämiä kahdesta näkökulmasta:

- ✓ **Kuinka hyvin väittämä kuvaa nykyistä tilannettasi (0-10)**
- ✓ **Kuinka tärkeänä pidät kyseistä asiaa elämässäsi (0-10)**

Vastauksia ei tarvitse pohtia liikaa – luota ensireaktioosi. Tämän kartoituksen avulla voit pysähtyä tarkastelemaan itseäsi kokonaisuutena.

Focus Check™ pohjautuu psyykkisen valmennuksen työkalujen, aivotutkimuksen ja palautumista tukevien menetelmien yhdistelmään. Kartoituksessa sovelletaan mm. psyykkisen suorituskyvyn teorioita, Firstbeatin mittauksiin pohjaavia teemoja sekä neurotieteellisesti validoituja keskittymisen arviointimalleja.

Työkalu on kehitetty Fokus aivoihin™ -valmennuksen tueksi ja toimii erinomaisesti myös itsenäisenä pysähtymisen ja suuntaamisen välineenä.

Focus Check™ kannattaa tehdä ajan kanssa rauhassa. Ota kupponen lämmintä juomaa ja istahda alas kysymysten äärelle. Olethan itsellesi rehellinen myös.

Hyvinvointiterveisin,

*Lotta*

aivohyvinvoinnin asiantuntija ja psyykkinen valmentaja



**mindest**



Seuraavassa on esitetty väittämiä, jotka kuvastavat, miten juuri nyt saatat ajatella tai toimia. Lue jokainen väittämä huolellisesti ja mieti kuinka hyvin koet väittämien pitävän paikkansa omalta osaltasi. Arvioi myös kuinka tärkeä kyseinen asia sinulle on. Väittämiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia.

	Arvioi asteikolla 0-10	Tärkeys asteikolla 0-10
Tunnen itseni.		
Tiedän mitä haluan.		
Tiedän syyt haluamieni asioiden taustalla.		
Olen motivoitunut.		
Olen itsevarma.		
Minulla on hyvä asenne.		
Olen psyykkisesti vahva.		
Minulla on hyvät vuorovaikutustaidot.		
Minulla on hyvä keskittymiskyky.		
Osaan säädellä energiaani.		
Osaan tehdä laadukkaita päätöksiä.		
Osaan asettaa sopivia tavoitteita.		
Saavutan asettamani tavoitteet.		
Muodostan pysyviä tapoja haluamissani asioissa.		
Suoriudun huipputasolla itselleni tärkeissä asioissa.		



Seuraavassa on esitetty väittämiä uneen ja palautumiseen liittyen. Lue jokainen väittämä huolellisesti ja mieti kuinka hyvin koet väittämien pitävän paikkansa omalta osaltasi. Arvioi myös kuinka tärkeä kyseinen asia sinulle on. Muista olla mahdollisimman rehellinen. Väittämiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia.

	Arvioi asteikolla 0-10	Tärkeys asteikolla 0-10
Voin yleisesti hyvin.		
Nukun hyvin.		
Minulla on säännöllinen unirytm.		
Pidän vaivatta kiinni unirytmistä myös vapaapäivinä.		
Minun on helppo rauhoittua illalla / ennen nukkumaanmenoa.		
Nukahdan yleensä vaivatta.		
Uneni on sujuvaa (herään enintään 2 kertaa yössä ja saan helposti uudestaan unen pästä kiinni).		
Herään useimmiten virkeänä.		
Pystyn säätelemään vireystilaani niin, ettei väsymys haittaa vapaa-aikaa.		
Pidän taukoja ja muistan palautumisen myös päivän aikana.		
Hallitsen hyvin opiskeluun/työhön liittyvät paineet.		
Hallitsen hyvin arjen ja vapaa-ajan paineet.		
Palaudun päivän kuormituksesta hyvin.		
Olen hyvä hallitsemaan stressiä.		



Seuraavassa on esitetty väittämiä keskittymiseen sekä viireystilaan liittyen. Lue jokainen väittämä huolellisesti ja mieti kuinka hyvin koet väittämien pitävän paikkansa omalta osaltasi. Arvioi myös kuinka tärkeä kyseinen asia sinulle on. Muista olla mahdollisimman rehellinen. Väittämiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia.

	Arvioi asteikolla 0-10	Tärkeys asteikolla 0-10
Minun on helppo olla läsnä tilanteessa ja olla tietoinen tekemisestäni.		
Keskityn yleensä vain yhteen asiaan kerrallaan välttämättä multitaskausta.		
Pystyn keskittymään hyvin myös yksinkertaiseen ja toistuvaan työhön.		
Huomaan, kun mieleni alkaa harhailla menneeseen tai tulevaan.		
Pystyn ohjaamaan ajatuksiani ja pysymään rauhallisena myös sisäisen hälinän (ajatukset, tunteet, sisäinen puhe) keskellä.		
Pystyn keskittymään tehtävääni, vaikka ympärillä olisi häiriötekijöitä (esim. viestit, melu tai kännykkä).		
Pystyn seuraamaan ohjelmaa tai esitystä keskittyneesti ilman harhautumista.		
Lukiessani keskityn tekstiin niin, että ymmärrän ja muistan lukemani.		
Huomaan yleensä fyysisen jännityksen tai epämukavuuden kehossani ajoissa.		
Huolehdin arjen tehtävistä ilman turhaa sähläystä tai unohtelua.		
Osaan tunnistaa ja säädellä vireystilaani tilanteen vaatimalla tavalla.		



Seuraavassa on esitetty väittämiä arjen rutiineihin ja voimavaroihin liittyen. Lue jokainen väittämä huolellisesti ja mieti kuinka hyvin koet väittämien pitävän paikkansa omalta osaltasi. Arvioi myös kuinka tärkeä kyseinen asia sinulle on. Muista olla mahdollisimman rehellinen. Väittämiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia.

	Arvioi asteikolla 0-10	Tärkeys asteikolla 0-10
Elämän eri osa-alueet ovat tasapainossa.		
Pystyn ylläpitämään hyvinvointiani tukevia arjen rutiineja, kuten liikuntaa, ruokailua ja taukoja.		
Osaan rajata työmäärääni ja varata aikaa palautumiselle.		
Vältän kuormittumista olemalla mukana vain niissä asioissa, joihin minulla oikeasti on resursseja.		
Osaan sanoa "ei" silloin, kun tilanne tai jaksamiseni sitä vaatii.		
Teen tietoisia valintoja arjessani sen sijaan, että toimisin muiden odotusten tai ulkoisen paineen ohjaamana.		
Osaan priorisoida tärkeimmät tehtävät ja hyväksyä sen, että kaikkea ei tarvitse tehdä heti.		
En tunne tarvetta olla mukana kaikessa tai jatkuvasti tavoitettavissa.		
Koen, että aikani ja energiani riittävät pääosin hyvin siihen, mitä arjessani teen.		
Elän arjessani omien resurssieni mukaan ja hyväksyn sen, että kaikkeen ei aina riitä aikaa tai voimia.		
Pysyn arjessani kohtuudessa enkä kuormita itseäni liialla tekemisellä.		

## Mitä tehdä vastaamisen jälkeen?

Focus Check™ koostuu neljästä isosta teemasta, jotka muodostavat kokonaiskuvan mielen ja hyvinvoinnin tilasta.

- ✓ **Mielen vahvuus ja psyykinen suorituskyky**
- ✓ **Palautuminen ja unesi laatu**
- ✓ **Keskittymiskyky ja vireystilan säätely**
- ✓ **Arjen rutiinit ja voimavarojen hallinta**

Vastattuasi kaikkiin kysymyksiin, pohdi:

- Missä näistä neljästä osa-alueesta olet vahvimmillasi?
- Missä puolestaan haluaisit kehittyä entistä paremmaksi?

### Tulosten tulkinta

Olet arvioinut jokaista kohtaa kahdella asteikolla: kuinka hyvin asia sujuu sekä kuinka tärkeänä pidät sitä itsellesi.

- Kiinnitä erityisesti huomiota niihin asioihin, joille olet antanut matalamman arvion mutta jotka koet itsellesi tärkeiksi.
- Näihin kannattaa keskittyä, sillä niissä on eniten hyödyntämätöntä potentiaalia.
- Nosta myös esiin vahvuutesi eli muista poimia kartoituksesta ne kysymykset ja osa-alueet, jotka ovat jo hyvin ja joissa koet onnistuneesi.

***Jos olet osallistumassa Fokus aivoihin™ -valmennukseen, käymme halutessasi tuloksiasi tarkemmin läpi.***

# Miten hyödyntää tätä itsearviointityökalua arjessa?

## 1. Aseta itsellesi tavoite

Pysähdy hetkeksi ja kysy: **Mitä haluan saavuttaa?**

Valitse yksi neljästä kartoituksen teemasta, jota haluat vahvistaa seuraavan kolmen kuukauden ajan.

## 2. Pilko tavoite konkreettisiksi osa-alueiksi

Valitse 1–4 pienempää osa-aluetta (esimerkiksi yksittäinen kysymys kartoituksesta), jotka vievät sinua kohti tavoitettasi.

## 3. Määrittele toistuvat teot

Mieti: Mitä konkreettisia tekoja voit toistaa päivittäin tai viikoittain?

Nämä voivat olla uusia tapoja – tai vanhoista tavoista luopumista.

Muista: Muutos ei synny vain lisäämällä, joskus on hyvä myös keventää arkea.

## 4. Varmista, että sinulla on tarvittavat edellytykset

Tarvitsetko lisää aikaa, tukea, osaamista tai palautumista? Tunnista, mitä tarvitset edistymiseen.

## 5. Seuraa edistymistäsi säännöllisesti

Arvioi viikoittain:

- Missä olet onnistunut?
- Mitä haasteita tuli vastaan?
- Miten voit päästä takaisin rytmiin, jos ote herpaantui?
- Miten selättää eteen tulleet haasteet seuraavalla viikolla?

## 6. Hyödynnä arjen tukikeinoja

Aikataulut, tehtävälisterit ja muistutukset voivat auttaa uuden tavan juurruttamisessa.

## 7. Palaa kartoituksen äärelle kolmen kuukauden päästä

Miltä tilanne näyttää nyt? Oletko saavuttanut tavoitettasi? Mitä haluat tehdä seuraavaksi?

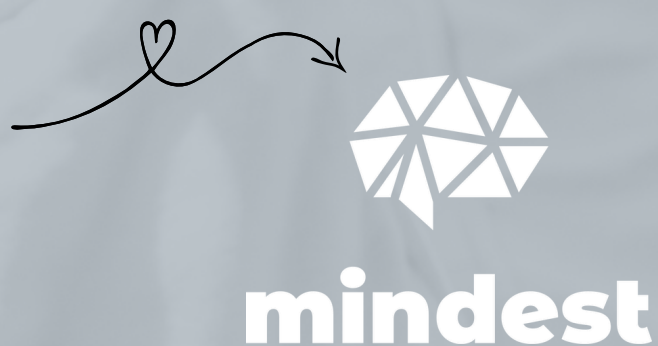
## 8. Muista lempeys ja juhli edistystäsi

Mikään muutos ei tapahdu hetkessä. Ole myötätuntoinen itsellesi ja juhlista pieniäkin onnistumisia!

Tämä kartoitus on tarkoitettu sinulle henkilökohtaiseen pohdintaan ja kasvuun. Ethän jaa tai kopioi sisältöä ilman lupaa – kiitos kun kunnioitat tekijänoikeutta. Mikäli haluat hyödyntää kartoitusta työssäsi tai työyhteisössä, ota yhteyttä – räätälöidään sopiva kokonaisuus yhdessä.

Hyvinvointiterveisin,

*Lotta Merisaari*



**Tähän materiaaliin on hyödynnetty seuraavia lähteitä:**

Huotilainen, M. & Moisala, M. (2018) Keskittymiskyvyn elvytysopas. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Huotilainen, M., Peltonen, L., Uusitalo, H. & Vahtokari, S. 2022. Uni ja unettomuus. Näe nukkuminen uusin silmin. Helsinki: Otava.

Peltonen, An. & Tossavainen, A. 2023. Psyykinen valmennus. Vantaa: Grano.

Tuomilehto, H. 2024. Nukkumisen taito. Helsinki: Tammi.

Firstbeat. Unen palauttavuus <https://www.firstbeat.com/fi/life-opas/unen-palauttavuus/>

Firstbeat. How to Get Good Quality Sleep: Your Questions Answered <https://www.firstbeat.com/en/blog/how-to-get-good-quality-sleep/>

Firstbeat. Towards Better Sleep: What Do Hormones, Daylight and Being Active Have to Do with It? <https://www.firstbeat.com/en/blog/towards-better-sleep-what-do-hormones-daylight-and-being-active-have-to-do-with-it/>

The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). [https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/The\\_Mindful\\_Attention\\_Awareness\\_Scale\\_-\\_Trait\\_%281%29.pdf](https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/The_Mindful_Attention_Awareness_Scale_-_Trait_%281%29.pdf)

Mind-Wandering Questionnaire (MWQ). Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Franklin, M. S., Broadway, J. M., Schooler, J. W. 2020. Young and restless: validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) reveals disruptive impact of mind-wandering for youth. *Front Psychol.* 2013 Aug 27;4:560. Viitattu 22.4.2025. Saatavissa DOI [10.3389/fpsyg.2013.00560](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00560)