

W pracy trzeba umieć się skoncentrować. Kiedy coś nas rozprasza, to trudno się skupić nad tym, co robimy. Wtedy popełniamy błędy, mylimy się i nie możemy pracować. Wiele osób ma problemy z koncentracją uwagi, jednak możemy temu zapobiegać. Im wyższa koncentracja, tym większa efektywność, czyli zrobisz więcej w krótszym czasie.

Uwaga a pamięć

Koncentracja jest związana z pamięcią. Kiedy możemy się skupić na nauce, lepiej i szybciej zapamiętujemy. Dlatego ćwiczenie koncentracji to sposób na lepszą pamięć. Brak skupienia osłabia ją. Nie zapamiętujemy wszystkiego, bo nie koncentrujemy się tak jak powinniśmy. Zapamiętywaniu nie sprzyja również wykonywanie kilku rzeczy jednocześnie i rozpraszacze, np. telewizor, radio, komputer i hałas. Brak koncentracji sprawia, że nie pamiętamy, gdzie coś położyliśmy. Nie patrzymy, gdzie coś kładziemy, a potem szukamy godzinami i denerwujemy się.

Dzięki koncentracji pracujemy nie tylko efektywniej, ale także szybciej. Kiedy nie umiemy się skupić, godzinami wykonujemy jedno zadanie. A moglibyśmy zrobić je już dawno temu i zacząć następne. Koncentracja sprawia także, że robimy więcej w krótszym czasie.

Sposoby na koncentrację

Aby mieć lepszą koncentrację, trzeba stosować 4 zasady:

Wysypiać się i dbać o kondycję

Dzięki odpowiedniej ilości snu jesteś wypoczęty, bardziej kreatywny, masz świeży i otwarty umysł. Niewyspany i przemęczony gorzej myślisz i pracujesz, nie możesz skupić się na zadaniu i dłużej je wykonujesz. Dobrze działa na koncentrację nawet krótka drzemka w ciągu dnia. Wystarczy 15 minut, żeby się zregenerować i efektywniej pracować, wyostrzyć zmysły oraz poprawić samopoczucie i zmniejszyć stres.

Skupiać się na jednej rzeczy i unikać rozpraszaczy

Kiedy zajmujesz się kilkoma na raz, każdej poświęcasz za mało czasu albo zaczynasz jedną i nie kończysz. Rozpoczynając pracę nad zadaniem, pracuj nad nim do końca. Potem zaczynaj następne. Podzielność uwagi nie zawsze jest pożądana, gdyż zmniejsza efektywność i zwiększa czas wykonywania. Żeby skupić się na jednym, zaplanuj swoją pracę. Gdy znasz jej efekty, wiesz, do czego zmierzasz.

Być aktywnym

Ćwiczenia fizyczne dotleniają mózg, a przez co koncentracja jest prostsza. Pamiętaj, że aktywność fizyczna regeneruje, redukuje stres oraz odświeża umysł, a to pozytywnie wpływa na koncentrację. Przed zadaniem zrób kilka skłonów lub przysiadów –rozgrzewka przygotowuje umysł do pracy. Dodatkowo wykonuj ćwiczenia relaksacyjne, które wyciszą i odprężą, np. wdech i wydech.

Ćwiczyć umysł

Koncentrowanie wzroku na przedmiocie albo wyciągniętej ręce, układanie puzzli, rozwiązywanie krzyżówek, zagadek oraz sudoku pomagają ćwiczyć umysł. Nauka języków obcych i gry na instrumentach też pozytywnie wpływa na skupienie uwagi.