

Koncentracja w zimowe dni

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 07, grudzień 2018 12:58

Dawid Kulpa

Odśłony: 1251

Jakość wykonanego zadania oraz poziom zaangażowania zależy od naszej koncentracji. Dlatego warto się skupić, by pokazać na co nas stać! Pora zimowa nie sprzyja koncentracji. Jest ciemno i ponuro, więc nasz zapał spada. Można jednak nad tym popracować...

Problemy z utrzymaniem uwagi miewa każdy. Jednak jesienią i zimą jest zdecydowanie gorzej. Pogoda za oknem odbiera nam ochotę na nowe wyzwania. Brakuje nam po prostu słońca, które działa jak darmowy aktywator! Jest go coraz mniej więc i coraz mniej mamy ochoty na działanie. Pracować musimy jednak przez cały rok. To naturalne, że przychodzi zima, więc jeśli chcemy nawet wtedy pracować na pełnych obrotach to powinniśmy stosować kilka z poniższych zasad:

Odpowiednia fizjologia ciała

Odpowiednie nawodnienie organizmu pozytywnie wpływa na cały organizm i poprawia efektywność naszego mózgu. Dbajmy o kondycję i odpowiednią ilość snu! Jeśli nie dosypiamy, mamy problem ze skupieniem uwagi. Zadbajmy o ciało i umysł, wtedy szybciej się skoncentrujemy.

Postawa

Nastawienie ma wpływ na to, jak wykonujemy swoje obowiązki. Decyduje także o naszej koncentracji! Myślimy pozytywnie, a wtedy wszystko dobrze się skończy. Używajmy wizualizacji i autosugestii. Ciągłe sobie powtarzamy, że możemy osiągnąć sukces! Zimowa aura nie jest dobra, więc trudno o pozytywne myśli. Nie uśmiechajmy się na siłę, ale doceniajmy wszystko co mamy.

Środowisko, w którym jesteśmy

W pracy unikajmy przedmiotów, które nas rozpraszają i demotywują. Nie odbierajmy telefonów, nie odpisujemy na smsy – zajmijmy się tylko pracą.

Ćwiczenia na koncentrację

Pamiętajmy, żeby je systematycznie wykonywać. Regularnie robione przyniosą oczekiwane rezultaty i pomogą zwiększyć efektywność. W zimowe wieczory rozwiązujemy krzyżówki i układamy puzzle. Uczmy się nowych języków. Zdobywajmy dodatkowe kwalifikacje i umiejętności! Zapisujmy swoje cele i rzeczy, które są ważne. Zróbmy listę i planujmy każdy dzień. Notowanie w kalendarzu poprawia pamięć i koncentrację. Zawsze zostawiajmy sobie czas na relaks! Nie można pracować bez przerwy, potrzebujemy odpoczynku i chwili tylko dla siebie oraz dla swojej rodziny. Aktywne spędzanie czasu z bliskimi także poprawia nastrój.

Zimowe wieczory nie muszą być ponure. Nie musimy tracić weny i zapału do pracy. Możemy, a raczej powinniśmy podnosić koncentrację i samopoczucie. Róbmy to, co lubimy i skupiajmy na tym, co ważne.

Źródło: kluczdokariery.pl