Dwie techniki służące poprawie skupienia i koncentracji

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 21, styczeń 2011 00:00
Odsłony: 6169

Na portalu Twoja wiedza - Twój biznes czytamy: „Jeśli koncentracja normalnie jest dla Ciebie trudna, to utrzymanie jej w pracy czy szkole może być prawdziwym wyzwaniem.

Stale otoczony przez ludzi, atakowany przez ciągły napływ nowych informacji, które wymagają twojej uwagi w końcu zaczyna Ci jej brakować.

Na szczęście skupienie jest czymś co można poprawiać poprzez praktykę, i chociaż może to zająć sporo czasu i wymagać od Ciebie sporo cierpliwości w końcu zobaczysz że będziesz koncentrował i skupiał się lepiej dzięki czemu jeszcze szybciej osiągniesz sukces.

1. Pierwszą techniką, którą Ci pokażę, jest stosowana w medytacji i jej głównym złożeniem jest "przypominanie swojemu umysłowi o tym aby powrócił." O co w tym chodzi ? Wybierasz sobie jakieś słowo klucz np."Teraz" lub "Wróć" i w momencie w którym twój umysł zaczyna mimowolnie myśleć o czymś innym nakazujesz mu powrót na własny tor.
2. Druga technika jest bardzo prosta i wymaga od Ciebie jedynie kartki papieru i długopisu.

W momencie w którym słuchasz jakiego wystąpienia lub wykładu zapisuj najważniejsze informacje (normalnie bądź też w formie mapy myśli) na kartce. Dzięki temu, że piszesz twój umysł nie będzie błądził w obłokach i skupi się bardziej na przekazie. Będziesz zaskoczony tym jak wiele usłyszysz przy notowaniu."

Źródło: www.biznesonline.blogspot.com */ fot. www.sxc.hu*

Phoca PDF