Mareste-ti Puterea de Concentrare

Obiceiuri Zilnice Simple si TOP 10 Exercitii Care-ti Vor Imbunatati Substantial Puterea de Concentrare

Vlad Negrilă

Inclusiv exercitiul pe care-l aplic personal in fiecare zi

Copyright © 2015 – Călătorii prin Sunet

Toate Drepturile Rezervate

Niciun material din acest eBook nu poate fi reprodus sau utilizat sub nicio forma sau prin niciun mijloc, electronic sau fizic, inclusiv fotocopiere, inregistrare sau de catre niciun sistem de stocare sau de recuperare, fara permisiunea autorului.

www.calatoriiprinsunet.ro

Din Secretele Productivitatii

De cate ori te-ai asezat la birou si ai incercat sa-ti concentrezi atentia pe o anumita sarcina, doar ca sa descoperi in cateva clipe ca esti cu mintea in alta parte?

In spatele celor mai bune intentii, pur si simplu nu poti sa te concentrezi. Cu totii am fost in aceasta situatie familiara si frustranta. Acest lucru iti poate scadea mult performanta.

In ceea ce urmeaza, vom trece in revista mai multe strategii ce te ajuta sa-ti imbunatatesti puterea de concentrare si sa reduci numarul de stimuli care-ti pot distrage atentia. Iar dupa aceea, cele 10 exercitii de concentrare.

Mediul de Lucru

Mediul personal in care lucrezi joaca un rol foarte mare in dezvoltarea abilitatii tale de concentrare. Cu cat mediul este mai confortabil si mai primitor, cu atat mai probabil iti va fi mai usor sa te focusezi pe ceea ce faci.

Uite ce lucruri ai putea sa faci pentru a-ti imbunatati atmosfera:

Mediul de Lucru

Asigura-te ca te simti confortabil

Mai intai ai grija ca scaunul si biroul sa fie la o inaltime corecta pentru a putea lucra confortabil.

Daca stai pe un scaun prea inalt sau biroul este prea jos, s-ar putea sa incepi sa te simti inconfortabil si va exista tentatia sa folosesti acest motiv ca pe o scuza sa te ridici si sa pleci de acolo;

Mediul de Lucru

Foloseste fotografii

In momentul in care privesti catre o scena din natura sau din salbaticie, acest lucru iti poate imbunatati natural puterea de concentrare.

Daca reusesti sa pui poze in biroul sau zona in care lucrezi, atunci alege un peisaj sau poze din natura pe care-ti place sa le privesti. Acest lucru te poate ajuta sa te concentrezi, mai ales daca poti vedea pozele de la biroul tau;

Mediul de Lucru

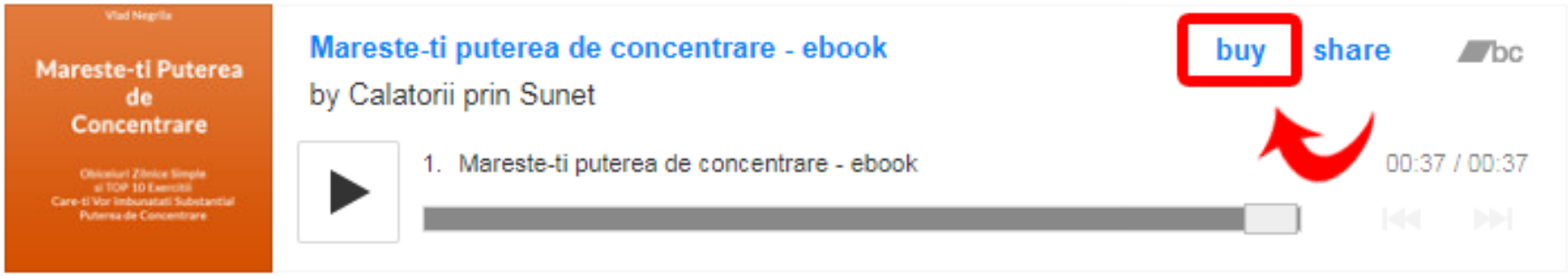
Opreste orice ti-ar putea distrage atentia, cat mai mult posibil

Sa asculti muzica te poate ajuta, mai ales daca este muzica instrumentala.

Unii oameni folosesc anumite dispozitive in birou ce produc un asa numit “zgomot alb” constant, precum valurile oceanului sau sunetul ploii. Acest sunet de fundal poate absorbi alte zgomote, ajutandu-te sa te concentrezi mai bine si sa ignori distragerile din jur;

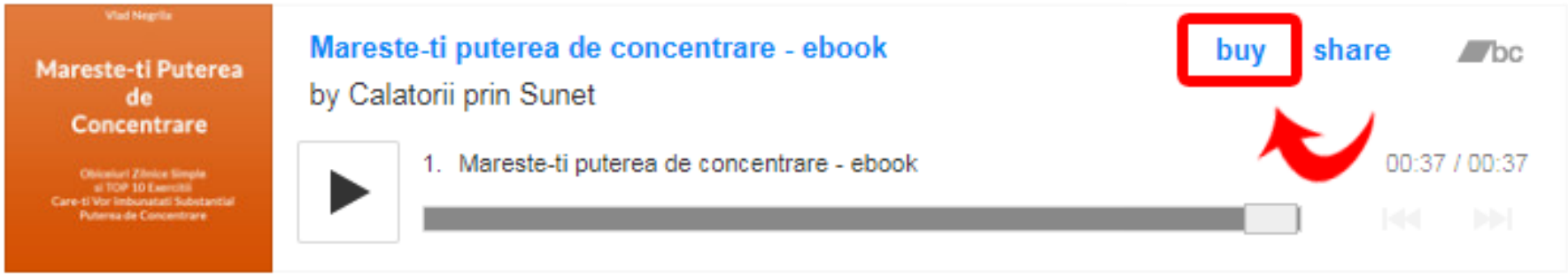
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



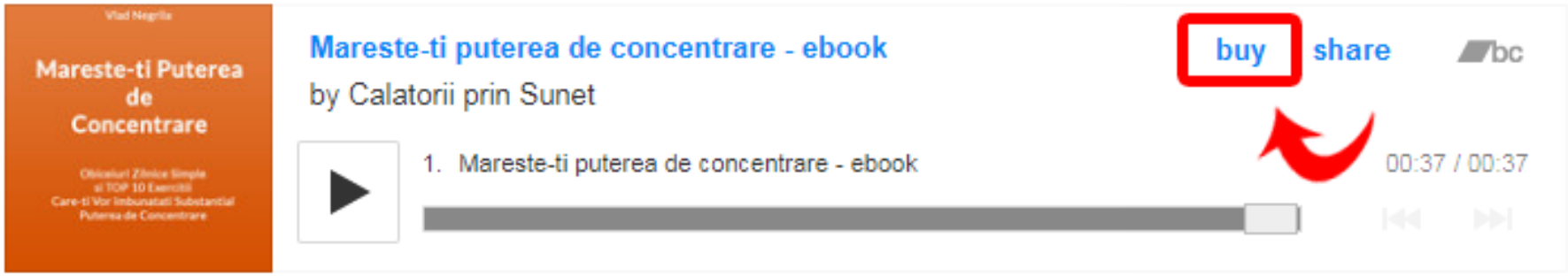
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



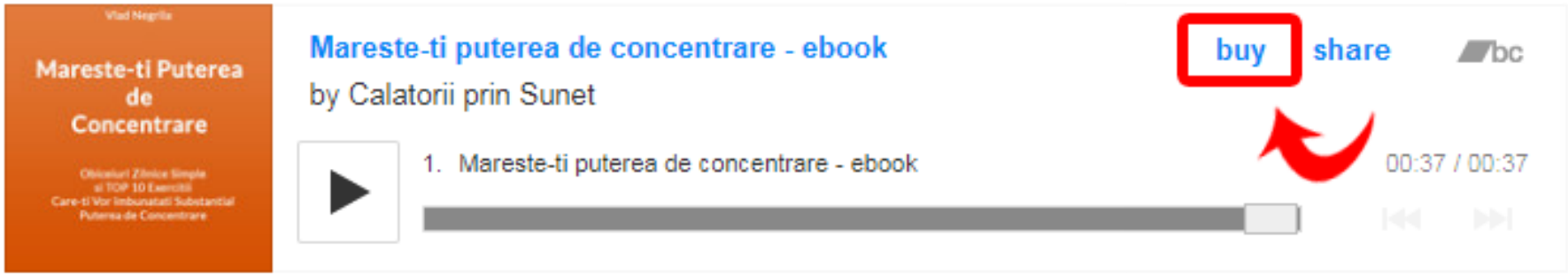
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



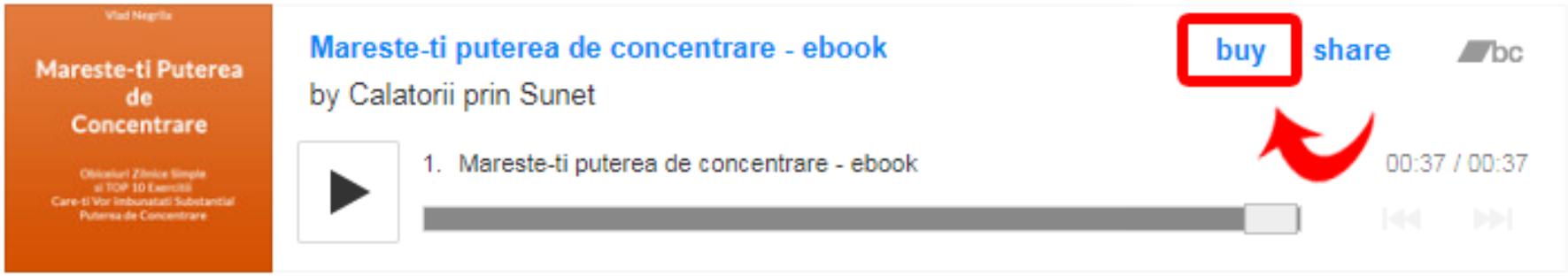
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



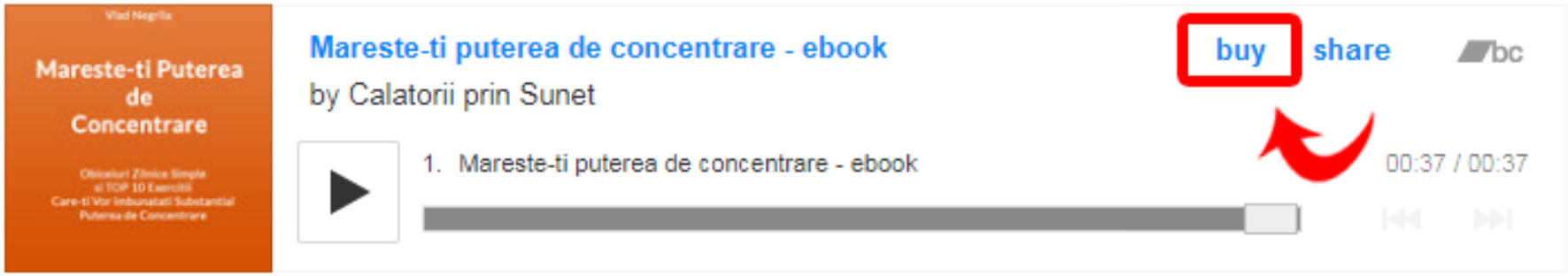
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



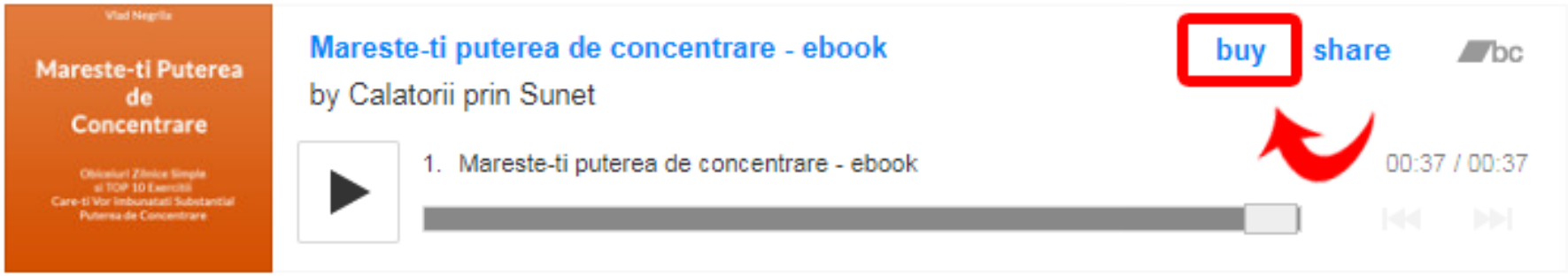
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



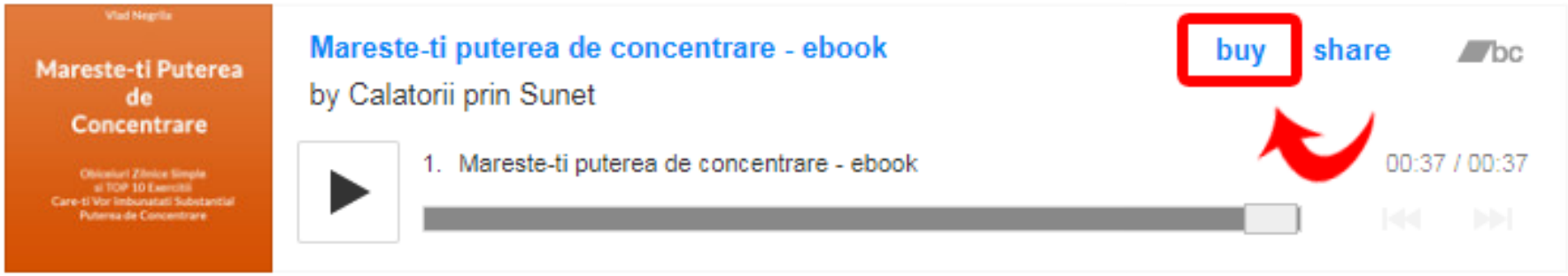
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



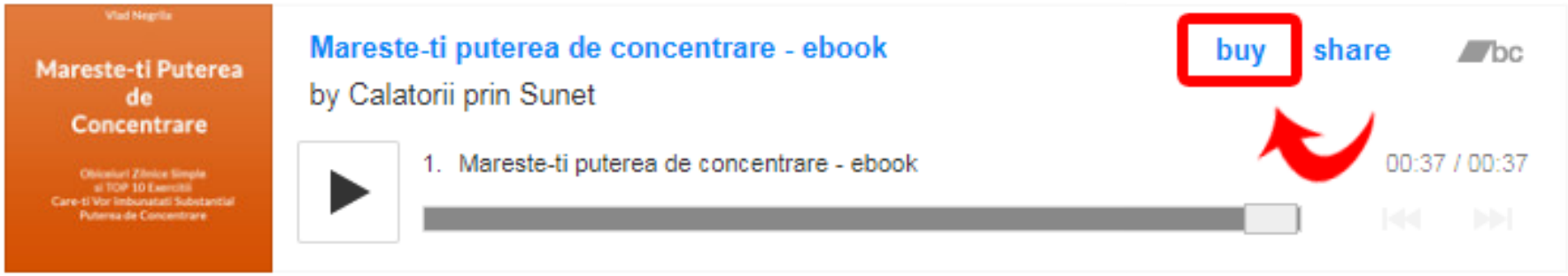
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



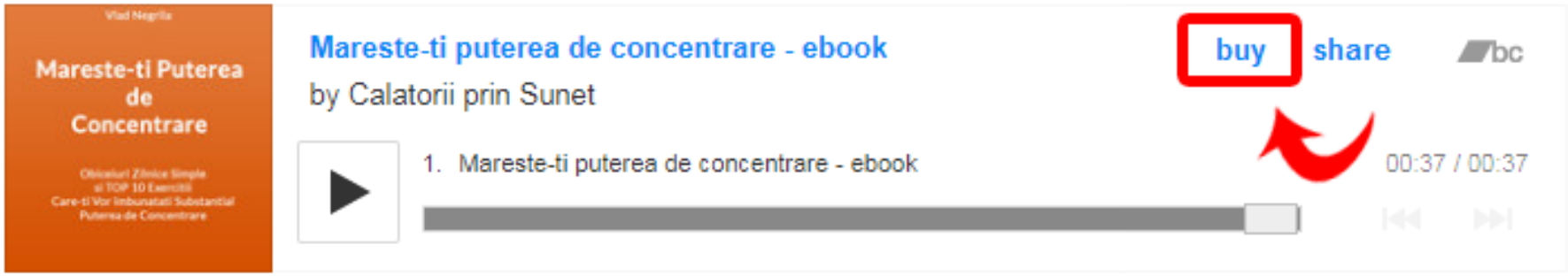
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



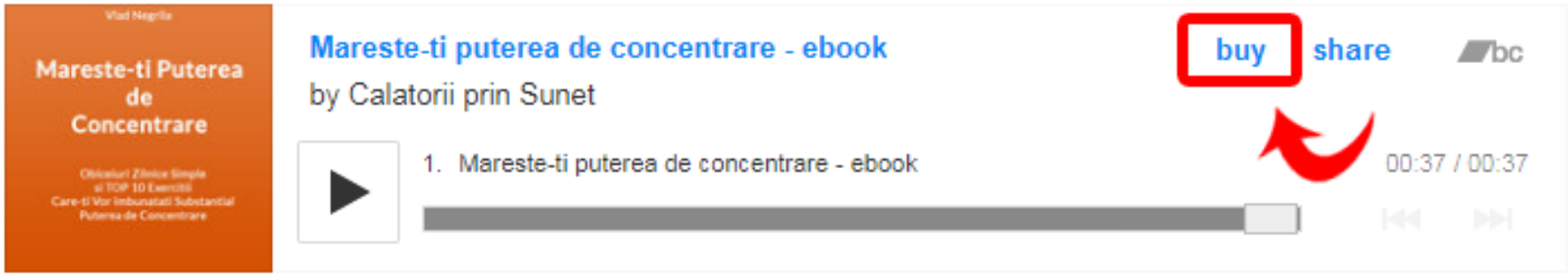
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



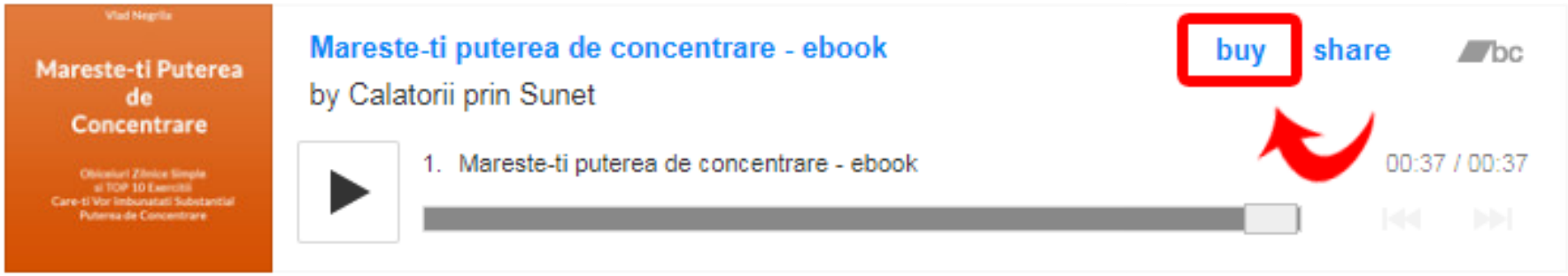
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



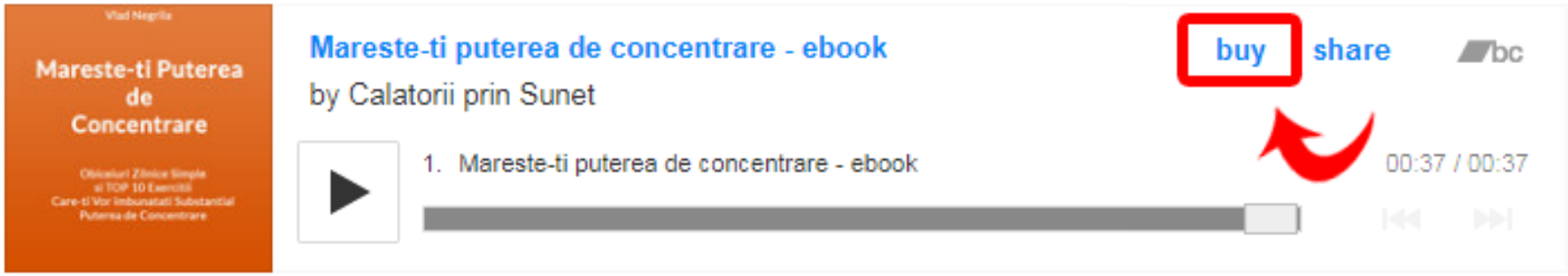
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



Ce-am invatat pana acum

- Sa-ti concentrezi atentia pe o singura sarcina se poate dovedi un lucru dificil mai ales atunci cand esti intrerupt in mod constant;

- Pentru a-ti mari puterea de concentrare, incepe-ti ziua servind un mic dejun bogat si bea destula apa in timpul zilei;

- Evita sa faci mai multe lucruri in acelasi timp, inchide-ti usa de la birou si asculta muzica daca acest lucru te ajuta sa te concentrezi;

- Atunci cand iei pauze scurte si regulate in timpul zilei, acest lucru te poate ajuta sa-ti maresti puterea de concentrare;

Top 10 Exerctii de Concentrare

Urmatoarele exercitii de concentrare sunt progresive. S-ar putea sa fie contraproductiv sa mergi mai departe si sa sari un exercitiu, pana cand nu reusesti sa-l duci pana la capat pe cel la care esti.

Cel mai bine este sa stai asezat pe un scaun solid, spatele drept fara sa te rezemi, palmele cu fata in jos pe genunchi sau coapse:

Exercitiul de concentrare numarul 1.

Inchide ochii si numara descrescator in mintea ta, de la 100 la 0, din 1 in 1. Daca ratezi vreun numar, ia-o de la capat. Ar trebui sa poti face asta de 10 ori consecutiv si apoi sa treci la execitiul urmator.

Top 10 Exerctii de Concentrare

Exercitiul de concentrare numarul 2.

Inchide ochii si numara descrescator in mintea ta, de la 100 la 0, din 2 in 2. Cu alte cuvinte, numara descrescator, 100, 98, 96, 94, 92, 90 si asa mai departe, pana ajungi la 0. Daca ratezi vreun numar, ia-o de la capat. Ar trebui sa reusesti sa faci asta de 10 ori consecutiv si apoi sa treci la urmatorul exercitiu.

Exercitiul de concentrare numarul 3.

Repeta exercitiul 2 insa de aceasta data fa-o din 3 in 3: 100, 97, 94, 91, 88, etc. Ca si mai inainte, daca ratezi vreun numar, ia-o de la capat. Ar trebui sa reusesti sa faci asta de 10 ori consecutiv si apoi sa treci la urmatorul exercitiu.

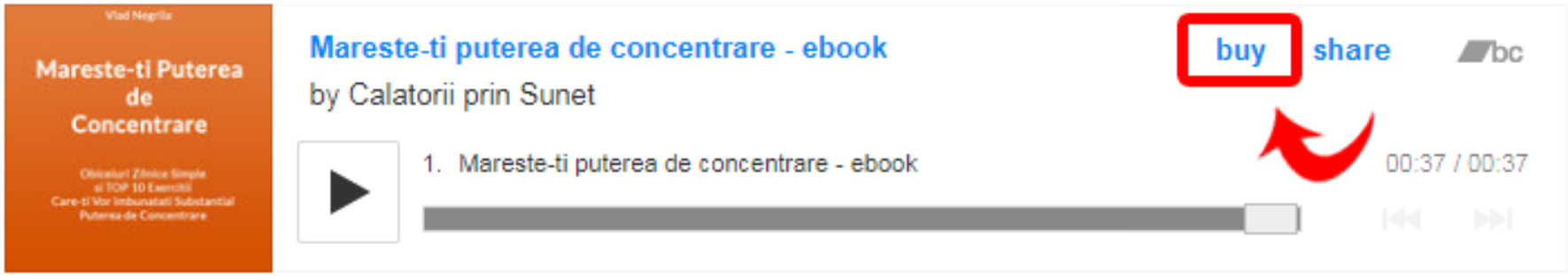
Top 10 Exerctii de Concentrare

Exercitiul de concentrare numarul 4.

Alege un cuvant aleator. Orice cuvant iti doresti. Cu cat este mai interesant, ca atat mai bine. Incepe sa repeti acel cuvant in mintea ta, din nou si din nou. Daca iti apare cumva un alt cuvant in minte, ia-o de la capat. Cand poti repeta acelasi cuvant timp de 10 minute fara nicio intrerupere, atunci acest execitiu este finalizat.

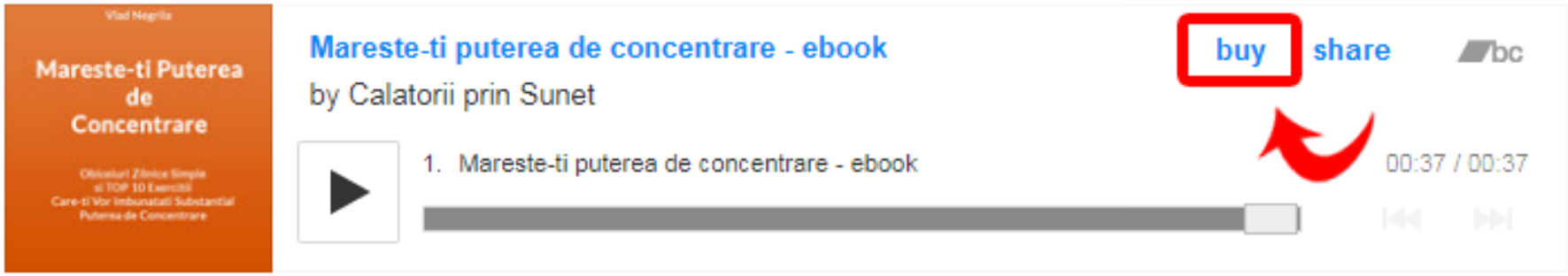
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



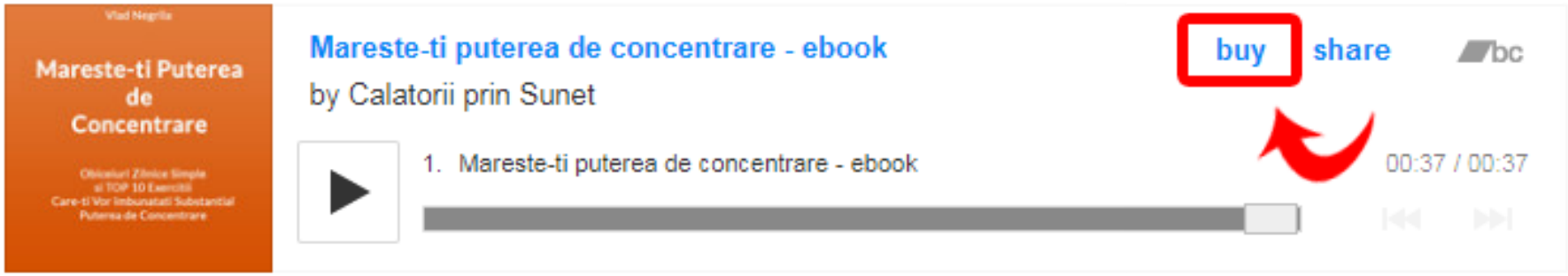
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



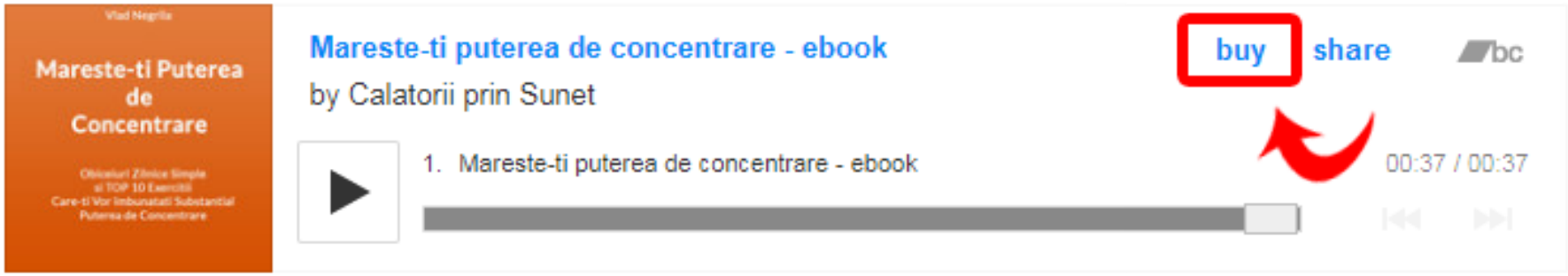
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



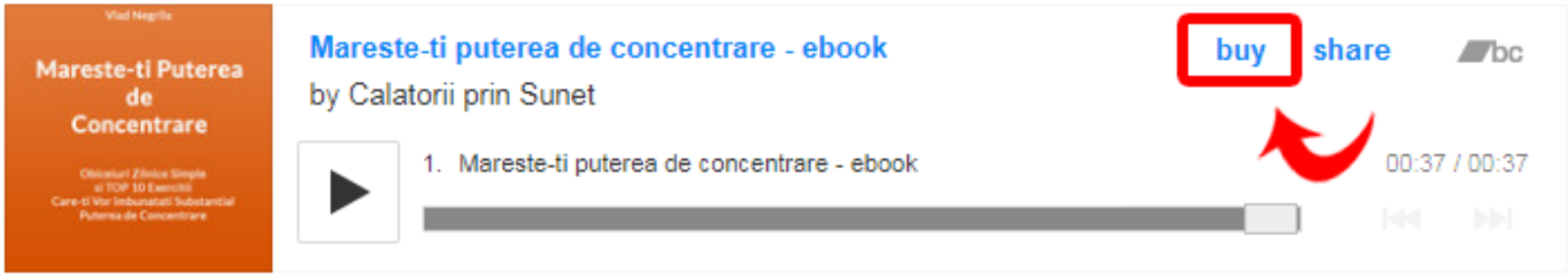
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



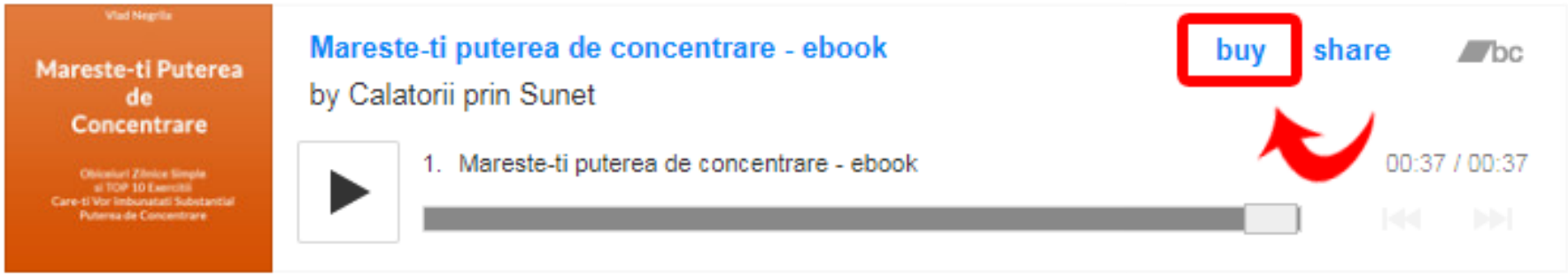
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



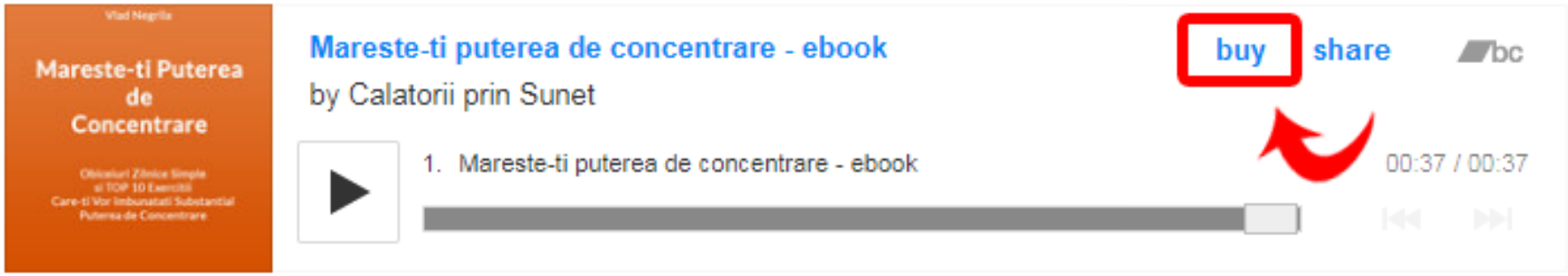
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



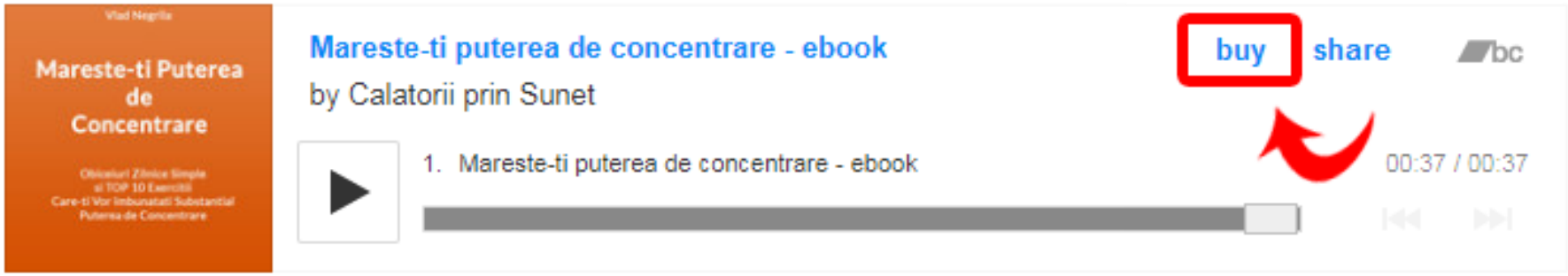
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



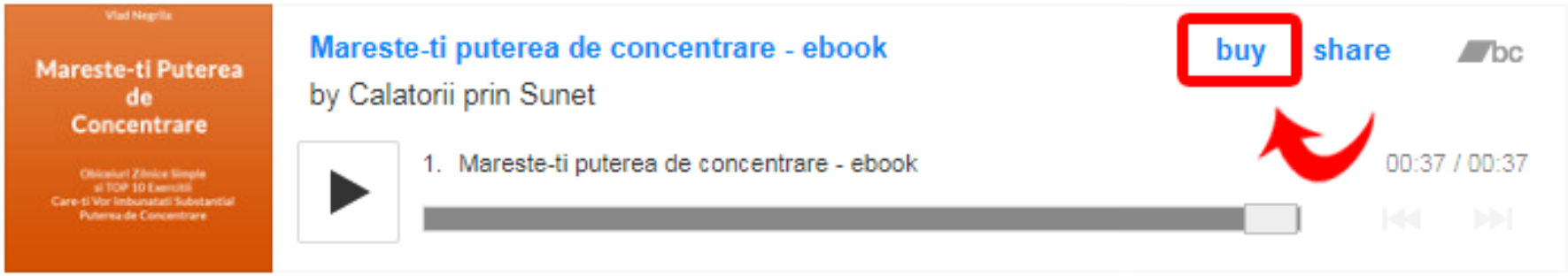
Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



Top 10 Exerctii de Concentrare

Este totusi foarte important sa practici aceste exercitii cu regularitate, ideal in fiecare zi, altfel exista riscul ca puterea de concentrare sa se diminueze. Daca se intampla acest lucru, repeta oricare dintre exercitii pentru a ridica din nou nivelul de concentrare la cel al nivelului exercitiului 10.

Dupa ce ai dobandit aceasta abilitate foarte pretioasa de a te concentra total oricand doresti, este foarte benefic sa fii capabil sa-ti controlezi toate procesele mentale din timpul zilei. Acest lucru implica concentrarea totala pe ceea ce faci la un moment dat si sa nu lasi niciodata ca gandurile sa inceapa sa-ti indrepte atentia in alta directie.

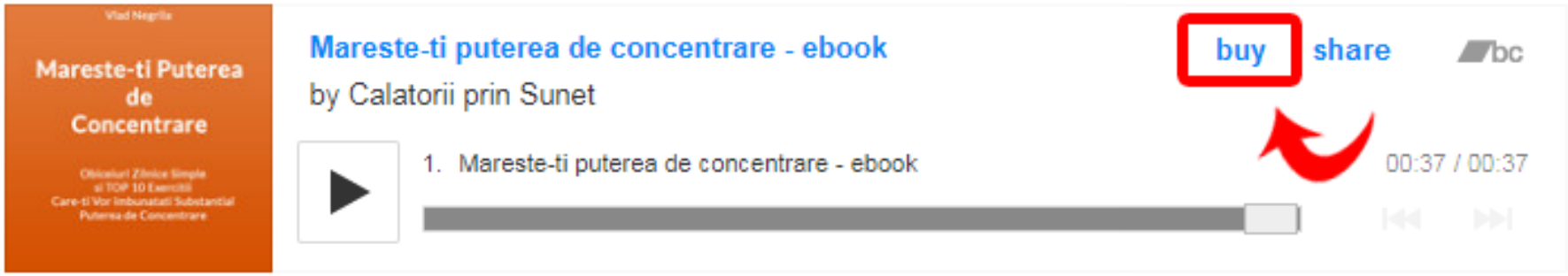
Top 10 Exerctii de Concentrare

Tine minte: gandul focusat pe un singur lucru este foarte puternic, insa ganduri aleatorii si imprastiate vor conduce catre rezultate si efecte ce nu merita obtinute.

Aceasta stare de concentrare poate parea dificil de atins din prima; cei mai multi oameni obisnuiesc sa-si lase mintile sa gandeasca nonstop, insa prin perseverenta si control constient al gandurilor, intrarea in aceasta stare va deveni un obicei si vei observa cum reusesti sa faci acest lucru fara ca nici macar sa te gandesti la asta.

Achizitioneaza tot eBook-ul

Pagina este ascunsa pentru ca aceasta este doar o previzualizare a acestui eBook. Achizitioneaza tot eBook-ul de pe website apasand butonul **buy**, asa cum este indicat mai jos.



Top 10 Exerctii de Concentrare

Controlul propriilor ganduri si imbunatatirea abilitatii de concentrare te vor ajuta sa influentezi mult mai bine semnificatia pe care o dai evenimentelor din viata ta.

Iti urez succes ai aminteste-ti sa aplici aceste exercitii pana le stapanesti 100%.

~~~ *** ~~~
~~~

Mareste-ti Puterea de Concentrare

Obiceiuri Zilnice Simple si TOP 10 Exercitii Care-ti Vor Imbunatati Substantial Puterea de Concentrare

Vlad Negrilă

vlad@calatoriiprinsunet.ro - www.calatoriiprinsunet.ro