

Działająca metoda, żeby utrzymać koncentrację przez długi czas ! (opracował mgr inż. Robert Tempka)

Napisze Ci o prostym sposobie na utrzymanie najwyższej koncentracji przez cały czas nauki. Prawda jest taka, że bardzo wiele osób ma duży problem z utrzymaniem skupienia na przedmiocie nauki. Na szczęście jest na to proste rozwiązanie. Jednak wcześniej pozwól mi, że zaprezentuje Ci na przykładzie jak ważne jest utrzymanie skupienia i koncentracji na danym temacie.

Przeczytaj ten tekst z dużym skupieniem:

Prowadzisz samochód, w którym jedzie 50 ludzi. Na pierwszym przystanku wysiada 10 osób i wchodzi 3, na następnym wysiada 7 i dochodzą 2. Na kolejnych 2 przystankach za każdym razem wysiada 4 pasażerów i wchodzi 1. W tym miejscu trasy autobus staje, gdyż są kłopoty z silnikiem. Część osób spieszy się i woli iść piechotą, wysiada więc 8 z nich. Autobus rusza dalej i dowozi do końcowego przystanku resztę pasażerów.

Pozwól że teraz zadam Ci pytanie odnośnie tego tekstu: Ile było przystanków ?

Prawdopodobnie, czytając ten tekst zająłeś się zliczaniem ilości ludzi - skupiłeś na tym swoją uwagę, a w ogóle nie koncentrowałeś się na liczbie przystanków.

To pokazuje ważną zasadę - jeśli się na coś koncentrujesz NIE JESTEŚ W STANIE tego zapamiętać.

Co zatem zrobić, aby się koncentrować ?

Zapamiętaj to: **KONCENTRACJA JEST NAWYKIEM !**

Co to oznacza w praktyce ?

Że jest to coś, co możemy wyćwiczyć i wtedy staje się samoistne.

Co więc powinieneś w praktyce robić ?

Gdy czegoś się uczysz, czytasz książkę itp. świadomie co chwilę sprawdzaj sam siebie, czy koncentrujesz się na przedmiocie nauki czy może błądzisz gdzieś myślami.

Jeśli zauważysz, że nie skupiasz się to ŚWIADOMIE zwróć swoją uwagę na przedmiot nauki i tak cały czas: co chwilę się kontrolujesz i celowo i świadomie kierujesz swoją uwagę na przedmiot nauki. Dzięki temu wypracujesz w sobie nawyk utrzymywania skupienia i koncentracji. Nie będziesz już musiał się kontrolować - będziesz to robić automatycznie !

I tego Ci życzę i zachęcam do zastosowania tego w praktyce.

Pamiętaj też, że to nie przyjdzie od razu, ale kontynuuj, a gwarantuję że efekty przyjdą !

Powodzenia

Robert Tempka