

9. korak: Radi koncentrisano, pravi pauze

Samo ako koncentrisano radiš možeš nešto i da naučiš. Ako sediš dekoncentrisano za svojim stolom i razmišljaš o nekim drugim stvarima, samo gubiš vreme i moraš kasnije da radiš!

Ima nekoliko trikova za poboljšanje koncentracije:

Raduj se radu, drži rad pod kontrolom

Tu ti pomaže plan rada koji praviš svakoga dana. Ako dobro razmisliš šta danas treba da uradiš i kojim redosledom to želiš da radiš, onda je sve preglednije. Zapamti: počni sa nekim lakšim radom ili onim što ti pričinjava zadovoljstvo!

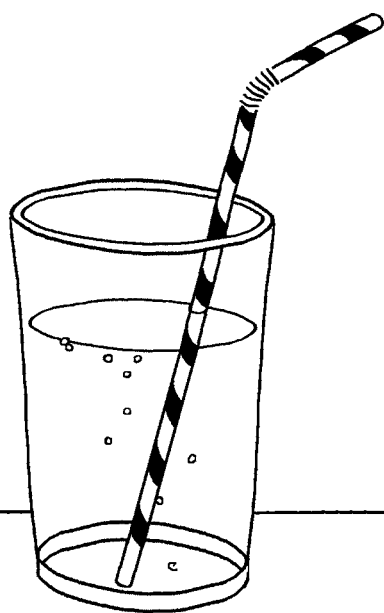
Bez odvratanja pažnje

Pažnju može, na primer, da ti odvрати nered na radnom mestu, galama, muzika, televizor ili neke druge osobe. Znači, tvoje radno mesto treba da je pospremljeno i tu treba da vlada mir i tišina. Pogledaj gore 3. i 4. korak!

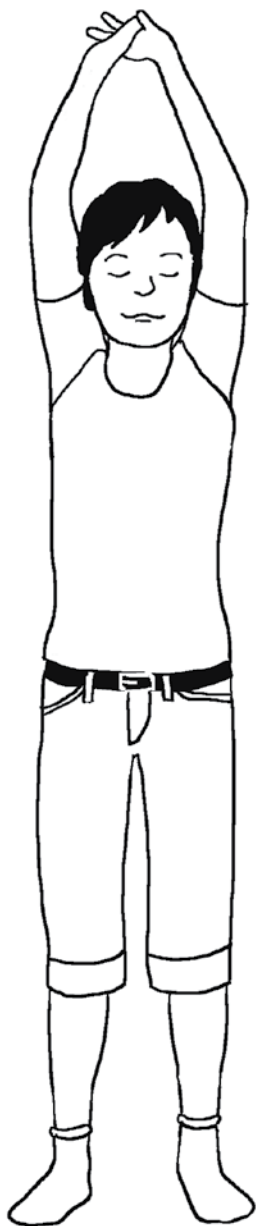
Pravi svakih 15–20 minuta kraće pauze

Pravi svakih 15–20 minuta pauze od 2–5 minuta (ne duže!), i to po mogućstvu između dva zadatka. Za vreme ovih pauza možeš, na primer, da ustaneš i da se protegneš, da otvoriš prozor i da se nagneš kroz prozor kako bi udahnuo svež vazduh, ili da uzmeš gutljaj vode.

Ako moraš da radiš duže od jednog sata, onda posle jednog sata napravi pauzu od 10–15 minuta. Popij nešto, gledaj da se krećeš ili slušaj muziku!



Kraće vežbe za koncentraciju i relaksaciju



- Zatvori oči na jedan minut i koncentriši se samo na svoje disanje.

- Udahni DUBOKO i izdahni ENERGIČNO pet puta!

- Pokušaj da se dva minuta koncentrišeš na sekundaru svog sata. Gledaj da bilo koju drugu misao odmah odbaciš.

- Povlači prstom zamišljene osmice na stolu tokom jednog minuta.

- Masiraj vrhovima prstiju svoju glavu (čelo, slepoočnice, koren kose).

- Istegni i protegni se; napravi vežbe za relaksaciju na osnovu 8. koraka (br. 3)!

Promena prilikom učenja

Ako moraš da rešavaš razne zadatke, onda napravi u svom radnom planu redosled koji ti omogućava promenu. To je bolje za koncentraciju nego da predugo radiš isti posao.

9. vežba

Isprobaj danas sve vežbe za opuštanje i koncentraciju! Razmisli koja vežba ti najviše pomaže kad hoćeš da se opustiš i da postigneš dobru koncentraciju! Možeš gore naznačenu listu da upotpuniš i dodatnim vežbama.