

Étape 9 : Travailler de manière concentrée, faire des pauses

C'est seulement en travaillant de manière concentrée que tu apprendras quelque chose. Si tu es assis à ton bureau sans être concentré et que tu es plongé dans tes pensées, tu perds tout simplement ton temps et tu devras faire le travail plus tard.

Pour se concentrer, il existe quelques astuces :

Se réjouir d'avoir du travail, avoir le travail sous contrôle

Le planning de travail que tu établis quotidiennement t'y aidera. Si tu as bien réfléchi à ce que tu dois faire aujourd'hui et dans quel ordre tu veux procéder, tout sera beaucoup plus clair. N'oublie pas : commence par quelque chose de facile ou qui te fait plaisir.

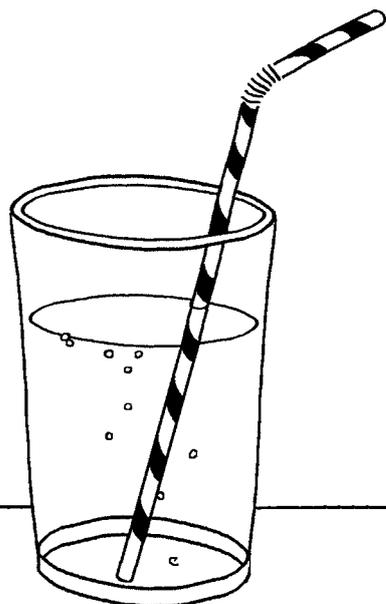
Aucune distraction

Les facteurs de distraction peuvent être : le désordre dans ton espace de travail, le bruit, la musique, la télévision ou d'autres personnes. Ton espace de travail doit être bien rangé et calme. Voir les étapes 3 et 4 ci-dessus.

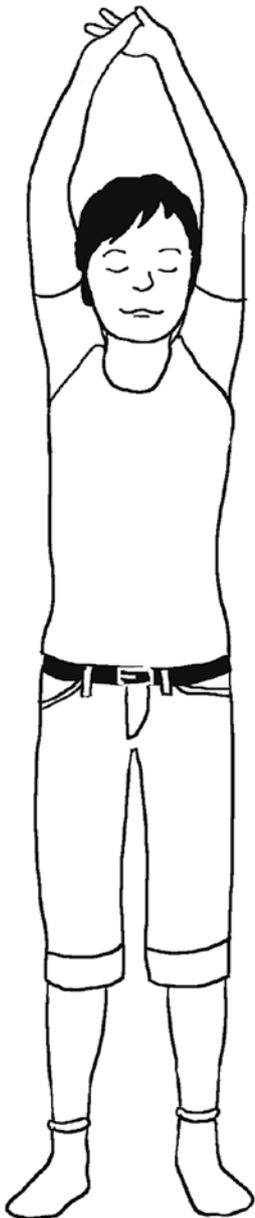
Faire une petite pause toutes les 15 à 20 minutes

Toutes les 15 à 20 minutes, si possible entre deux tâches, fais une pause de 2 à 5 minutes (pas plus !) Pendant cette pause, tu peux te lever et t'étirer, ouvrir la fenêtre et t'aérer un peu la tête ou boire une gorgée d'eau.

Si tu dois travailler pendant plus d'une heure, fais une pause de 10 à 15 minutes au bout d'une heure. Bois quelque chose, bouge ou écoute un morceau de musique.



Petits exercices de concentration et de relaxation



- Ferme les yeux pendant une minute et concentre-toi uniquement sur ta respiration.

- Inspire cinq fois **PROFONDÉMENT** et expire **VIGOREUSEMENT !**

- Pendant une minute, essaie de te concentrer uniquement sur la trotteuse de ta montre. Écarte toute autre pensée.

- Du doigt, dessine sur la table un 8 allongé pendant une minute.

- Masse-toi la tête (front, tempes, racines des cheveux) du bout des doigts.

- Étends-toi et étire-toi ; fais l'exercice de relaxation de l'étape 8 (n°3)

Organise tes devoirs de manière variée

Si tu as différentes tâches à faire, organise-les dans ton planning de travail selon un ordre te permettant d'avoir de la variété. C'est préférable pour la concentration plutôt que de rester trop longtemps sur la même activité.

Exercice 9

Essaie aujourd'hui tous les exercices de relaxation et de concentration présentés ci-dessus. Réfléchis à celui qui t'aidera le plus si tu veux te détendre, puis te concentrer à nouveau. Tu peux également compléter la liste ci-dessus avec des exercices supplémentaires.