

## Passo 9: Lavora in modo concentrato, fai delle pause

---

Solo se lavori in modo concentrato impari qualcosa. Se non sei concentrato e siedi alla tua scrivania ma hai la mente da un'altra parte allora sprechi solo il tuo tempo e devi fare comunque il tuo lavoro più tardi!

Ecco alcuni trucchi per concentrarsi:

---

### **Rallegrarsi sul proprio lavoro, tenere il proprio lavoro sotto controllo**

In questo caso ti aiuta il tuo piano di lavoro che realizzi ogni giorno. Se hai deciso ciò che devi fare oggi e in quale successione farlo allora tutto diventa molto più chiaro. E non dimenticare: comincia sempre con qualcosa che ti piace!

---

### **Niente distrazioni**

Il disordine sulla tua scrivania, i rumori, la musica, il televisore o le altre persone sono tutte fonti di distrazione. La tua scrivania deve essere in ordine e la tua camera tranquilla. Consulta i passi 3 e 4!

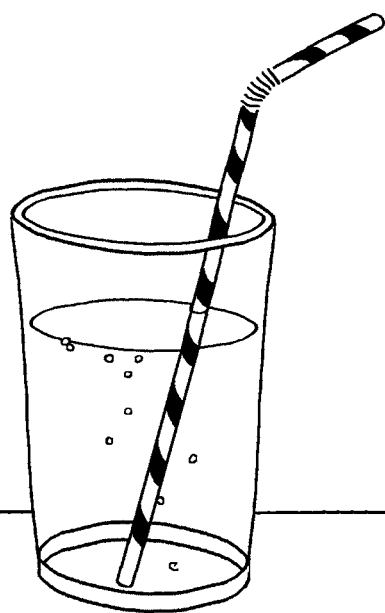
---

### **Fare una pausa ogni 15-20 minuti**

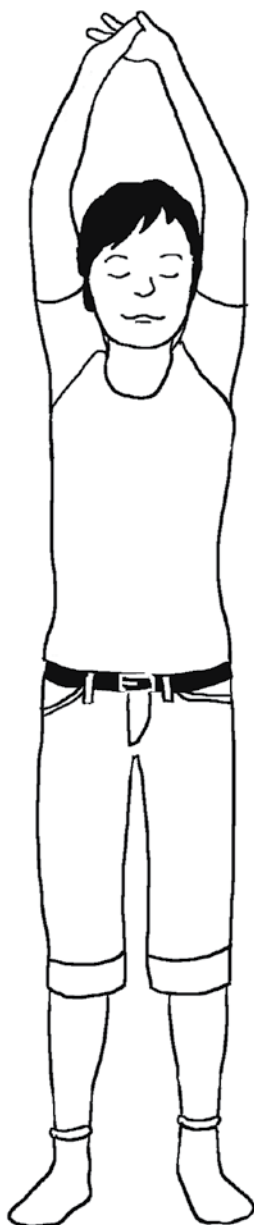
Ogni 15-20 minuti, magari tra due compiti diversi, fai una breve pausa di 2-3 minuti, non più lunga! Durante la pausa puoi alzarti e fare un po' di stretching, aprire la finestra e prendere un po' d'aria o bere un sorso d'acqua.

Se invece devi lavorare per un'ora consecutiva, allora fai una pausa di 10-15 minuti, bevi qualcosa, fai movimento o ascolta un po' di musica!

---



## Piccoli esercizi di concentrazione e rilassamento



- Chiudi gli occhi per un minuto e concentrati solo sul tuo respiro.

- Inspira **PROFONDAMENTE** ed espira con **FORZA** per 5 volte consecutive!

- Cerca di concentrarti per 2 minuti sulla lancetta dei secondi del tuo orologio. Elimina subito ogni altro pensiero.

- Disegna con il dito un otto sopra il tavolo per un minuto.

- Massaggia la tua testa con la punta delle dita (fronte, tempie, attaccatura dei capelli).

- Fai esercizi di allungamento e stretching; fai gli esercizi di rilassamento del passo 8 (nr. 3)!

## Cerca di variare le tue attività

Se hai da sbrigare più compiti cerca di variare la successione delle tue attività, non restare troppo a lungo su un'attività. Ciò fa bene alla concentrazione.

---

## Esercizio 9

Prova oggi tutti gli esercizi di rilassamento e di concentrazione che ti abbiamo mostrato qui sopra! Pensa a quale di questi esercizi ti è più utile per rilassarti e concentrarti. Puoi ampliare la lista di sopra aggiungendovi altri esercizi.