

## Hapi 9: Puna me përqendrim – por edhe me pushime

Vetëm duke qenë i përqendruar, mëson diçka. Nëse ulesh i shpërqendruar në tryezën tënde të punës dhe me mendje diku gjetkë, e çon kot kohën tënde, prandaj punën duhet ta bësh më vonë!

Ekzistojnë disa truke për t'u përqendruar:

### Gëzoju punës dhe kuptoje punën

Në këtë të ndihmon plani yt i punës, të cilin e bën çdo ditë. Është shumë më e qartë nëse ke menduar mirë se çka ke për të bërë sot dhe me çfarë renditjeje dëshiron ta bësh. Mendo për këtë: Nisja me diçka të lehtë ose me diçka që të zbavit!

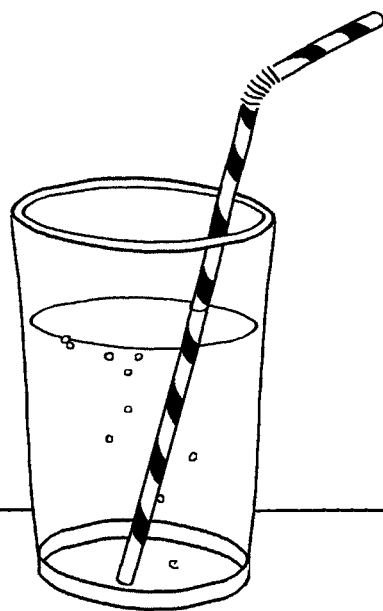
### Pa shpërqendrim e shmangie nga puna

Mund të të shpërqendrojnë, për shembull, parregullsia në tryezën tënde të punës, zhurma, muzika, televizori apo njerëzit e tjerë. Pra, vendi yt i punës duhet të jetë i mbarështuar dhe i qetë. Shih më lart hapat 3 dhe 4!

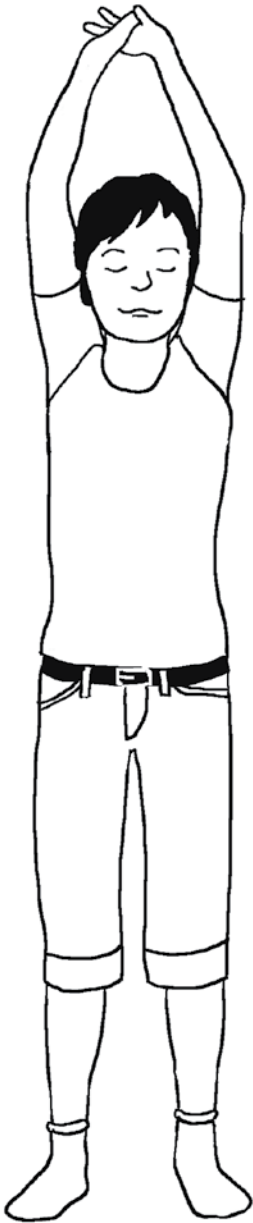
### Të bëhet një pushim i shkurtër çdo 10–15 minuta

Çdo 15–20 minuta, mundësisht ndërmjet dy punëve, bëje një pushim prej 2–5 minutash (jo më gjatë!). Në këtë pushim, për shembull, mund të ngrihesh dhe t'i hapësh krahët, ta hapësh dritaren dhe ta nxjerrësh kokën në ajër të pastër apo të pish një gllënjë ujë.

Nëse duhet të punosh më gjatë se një orë, atëherë pas një ore bëje një pushim të shkurtër 10–15 minutash. Pi diçka, lëviz ose dëgjoje një pjesë muzikore!



## Ushtrime të vogla për përqendrim dhe shtendosje



- Mbylli sytë një minutë dhe përqendrohu vetëm në frymëmarrjen tënde.
- Pesë herë merr frymë thellë dhe nxirre ajrin fuqishëm jashtë.
- Provoje që dy minuta të përqendrohesh plotësisht në sekondarin e orës sate. Menjëherë fshije çdo mendim tjetër nga mendja!
- Një minutë vizato me gisht mbi tryezë një tetëshe të shtrirë.
- Bëji masazh kokës tënde me majat e gishtave (balli, tëmthi, vija mes flokëve e ballit).
- Shtriqu dhe shtriju; kryeji ushtrimet e shtendosjes nga hapi 8 (nr. 3)!

## Shumëllojshmëri në mësimin tënd

Në qoftë se ke për të kryer detyra të ndryshme, atëherë në planin tënd krijoje renditjen kështu që ke një farë shumëllojshmërie të detyrave. Për përqendrimin tënd kjo është më mirë, se sa kur qëndron gjatë në të njëjtën veprimtari.

## Ushtrimi 9

Të gjitha ushtrimet e shtendosjes dhe të përqendrimin, që i gjen më lart, provoji sot! Shoshite mirë cila prej tyre të ndihmon më së shumti nëse dëshiron të shtendosesh dhe të përqendrohesh përsëri mirë! Listën e mësipërme mund ta zgjerosh edhe me ushtrime të tjera.