

7 gyakorlat a jobb koncentrációért

Egyszerű és nagyon hatásos



„ Nem az időnk kevés, a tennivalónk sok. ”

Karlheinz Geißler

Nagy árat fizetünk azért, amiért romlik a figyelmünk.

1. Egyre magasabb az ingerküszöbünk. Egyre több információ árasztja el agyunkat, 30 giga byte naponta. Gyorsabban olvasunk. A környezetünket csak felületesen érzékeljük, gondolkodásunk felszínessé vált. Egyre nehezebb bármilyen tartalom feldolgozása.

2. A multitaskingtól totál hektikussá vált az életünk. Türelmetlenek vagyunk, pontatlanok. Rengeteget hibázunk. A végtelenségig kimerültek vagyunk.
3. A folyamatos médiafogyasztás okán, soha nincs csend az agyunkban. Semmin sem gondolkodunk el mélyen, nem emésztjük meg a történéseket. Elveszítjük a lelkünkkel való kapcsolatunkat.

Ez így nem mehet tovább. Ideje megálljt parancsolni, mert nagy baj lesz.

Hét egyszerű, élvezetes koncentrációs gyakorlatot mutatok, ami bárhol, bármikor elvégezhető. Sőt, szórakoztató is.

1. Gyakorlat

Ha elolvastál egy cikket, fejezetet, blogot, bármit, állj le és gondolkodj 3-5 percig.

Mi volt benne?

Mit kellene megjegyeznem?

Mi válik belőle hasznomra?

Milyen korábbi ismerethez kapcsolhatom?

Egy brit kísérlet eredménye.

A tesztalanyoknak két cikket kellett elolvasni.

Első csoport: Egymás után azonnal olvasták el a két cikket.

A kontrollcsoport: Az első cikk után el kellett gondolkodniuk az olvasottakról, mielőtt a másikba belekezdték. Utána kérdésekre kellett válaszolniuk. Az első csoport szinte semmire sem emlékezett, míg a második, majdnem minden kérdésre helyesen válaszolt.

2. Gyakorlat

Kávézóban, vonaton, váróteremben figyeld meg nagyon részletesen a környezetet. A nő nyakláncát, táskáját, a férfi cipőjét, a képet a falon. Mintha író lennél vagy Sherlock Holmes. Este idézd fel a látványt.

Ha írni szeretsz, fogalmazd meg regénybe illően, hogy nézett ki a megfigyelésed tárgya.

3. Gyakorlat

A kor előrehaladtával, a megosztott figyelem gyengül. Ha te túl vagy az 5.x-en, akkor ne akarj egyszerre több dologra figyelni.

Ha idősebbekkel, mondjuk szüleiddel vagy kontaktban, akkor kíméld meg őket attól, hogy több mindenre kéred a figyelmüket.

4. Gyakorlat

Az okostelefonod tudja, te nem. Ha soha semmit sem jegyzel meg, mert mindent a technikára bízol, azáltal elveszíted az emlékezés képességét.

Jegyezz meg minden nap legalább egy dolgot. A legfontosabb telefonszámokat, egy új szót, szép szókapcsolatot, jelszót.

5. Gyakorlat

Légy jelen a természetben. Ül ki a szabadba egy padra, a fűbe. Határozd el, hogy mire fogsz figyelni. Melyik érzékszervedet szeretnéd trenírozni.

Hallgasd csukott szemmel a madarakat, tapints meg egy szál fűvet, virágot. Szagold meg.

Megóvod magad a túltöltekezéstől.

6. Gyakorlat

Szabadságon, kiállításon, túrázásnál, koncerten ne fotózz, csak nagyon keveset. Emeld a koncentrációt. Éld meg a pillanatot. Magaddal viszed a valóságos élmény varázsát. Hidd el, jobban jársz, mint a fotókkal.

7. Gyakorlat

Egyél mazsolát. Figyelj az ízére, textúrájára, illatára, tapintására, a hangra, miközben rágod.

Híres a mazsola kísérlet. 748 résztvevővel végezték. A mazsolaevés után feladatot kaptak a résztvevők. Sokkal apróbb, finomabb részleteket vettek észre a kísérlet alanyai, mint előtte.

A tudás hatalom.

Régen annak volt hatalma, aki hozzáfért az információhoz.

Ma az lesz nagy tudás birtokában, aki válogatni tud az információáradatban.

Kellemes összpontosítást, érezhetően javuló életminőség javulást kívánok.

Ha többet akarsz tudni arról, hogyan működik az agyad:

