

Jak szybko czytać – koncentracja



Skoncentrowanie się na konkretnym zadaniu wymaga wysiłku. Podczas nauki ważna jest szybkość czytania. Niestety, jeśli ćwiczysz często i intensywnie, ale nie skoncentrujesz się na danym zagadnieniu, efekty nie będą zadowalające.

Dobra koncentracja wymaga zaleceń:

1 – Odpocznij.

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na koncentrację jest zmęczenie. Koncentracja wymaga energii, więc jeśli nie będziesz dobrze wypoczęty, nic z tego. Jeśli masz problemy z koncentracją, upewnij się, że śpisz wystarczająco długo (ale nie za długo!), i regularnie.

2 – Przygotuj plan działania.

Zawsze planuj to, co chcesz dzisiaj robić. Kiedy siadasz do nauki bez planu, możesz przyłapać się na traceniu czasu na czatach lub Facebooku. Aby tego uniknąć, przygotuj przejrzysty plan, czego i kiedy będziesz się uczył lub jakie ćwiczenia wykonywał.

3 – Medytacja (wyciszenie, można zamknąć oczy).

Praktykowanie medytacji zdecydowanie poprawi naszą zdolność koncentracji. W rzeczywistości, kiedy próbujemy medytować, to sztuka koncentracji jest pierwszą rzeczą, którą musimy opanować.

4 – Miejsce.

Szybkie czytanie wymaga skupienia, więc wybierz miejsce, w którym będziesz potrafił się skoncentrować (może to być Twój pokój). Ważne jest,

aby miejsce które wybierzesz nie rozpraszało Twojej uwagi. Podczas nauki i ćwiczenia unikaj towarzystwa, które może Cię rozproszyć.

5 – Dieta.

Przejadanie się powoduje ogromne obciążenie dla organizmu i może powodować uczucie dyskomfortu i senność. Zdrowe i pełne witamin posiłki mogą za to pomóc zmaksymalizować zdolność koncentracji.

6 – Ćwiczenia.

Zdolność do koncentracji zależy w dużej mierze od naszego samopoczucia. Jeśli jesteśmy zmęczeni, chorzy, dotknięci licznymi drobnymi dolegliwościami, **trudniej nam się będzie skoncentrować**. Jeśli chcesz osiągnąć zamierzone efekty, musisz spróbować ułatwić sobie życie i nadać zdrowiu priorytet poprzez:

– **Dostarczenie odpowiedniej ilości snu – Zadbanie o sprawność fizyczną – Utrzymanie zdrowej wagi – Regularne ćwiczenia**

7 – Praktyka.

Wiedz, że praktyka czyni mistrza. Koncentracja to umiejętność jak każda inna. Oczywiście im więcej ćwiczymy, tym łatwiej i mocniej będziemy się koncentrować. Jeśli dalej masz problemy z koncentracją, użyj zatyczek do uszu. To bardzo pomaga. Jeśli nie uczysz się w nocy i / lub żyjesz w spokojnym miejscu i jesteś sam, zawsze pojawiają się odgłosy pochodzące od ludzi, zwierząt, maszyn itp. Zatyczki do uszu mogą być nieco niewygodne, więc nie używaj ich przez bardzo długi czas na raz (np. co godzinę rób sobie przerwę).