

Dzień dobry, dzień dobry.

Dzisiaj porozmawiamy na bardzo ważny temat i dotyczący wielu osób, a mianowicie skupimy się dzisiaj na temacie koncentracji i tego, co może stanowić problemy z jej właściwym utrzymaniem przez dłuższy czas. Oczywiście postaramy się też znaleźć rozwiązania, w jaki sposób można byłoby tę naszą koncentrację chociaż trochę usprawić. Ponadto nadmiar koncentracji oraz ciekawostka. Nazywam się Mirosław Breivo, jestem psychologiem.

Więcej o mnie na stronie Breivo.pl

a to jest 67 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Zacznijmy od tego, abyście spróbowali ocenić, jak wygląda sytuacja z Waszą koncentracją.

Znaczy, czy macie poczucie, że wtedy, kiedy Wam zależy na tym, co potraficie faktycznie skutecznie skoncentrować się na tym, co jest w danym momencie najważniejsze.

Czy może zdarzają się Wam sytuacje, kiedy powinniście coś zrobić?

Uważacie, że to byłoby ważne, ale z jakiegoś powodu Wasze myśli, Wasze uwaga odlatuje w tysiącu kierunków.

Albo chociażby w taki najprostszy przykład macie coś do zrobienia na komputerze albo nawet do sprawdzenia w telefonie

i nagle okazuje się, że robicie tysiąc innych rzeczy.

Sprawdzacie setki wiadomości, tylko już nie bardzo pamiętacie, po co właściwie sięgaliście po ten komputer, co właściwie mieliście zrobić w tym telefonie.

Albo też próbujecie czytać chociażby książkę

i nagle okazuje się, że czytacie tę samą stronę po raz piąty.

A może macie do zrobienia jakąś ważną pracę, raport, przeanalizowanie czegoś

i nagle okazuje się, że bardzo trudno jest znaleźć Wam myśli, skupić się na tym, co jest ważne

i tak naprawdę trudno w jakikolwiek sposób rozpocząć działanie.

Więc jak wygląda to u Was, jak często myślicie sobie,

że powinni się bardziej skupiać

albo że absolutnie wszystko Was rozprasza.

Jak często tak się dzieje?

To pytanie, jak często, jak bardzo w nasilonym stopniu

głubi się ta Wasza uwaga,

jest bardzo ważne, ponieważ od tego zależy kierunek gdzieś dalszych działań i postępowania.

No bo zacznijmy od tego, że uwaga na tym polega,

czy nasza koncentracja na tym polega,

że staramy się skupić na określonym działaniu

czy aktywności w danym momencie.

I po pierwsze to jest całkowicie zrozumiałe

i to jest naturalne, że nie jesteśmy w stanie skupiać się na jakimś działaniu, nie wiem, przez cztery godziny bez przerwy.

To nam się raczej nie uda.

Nie ma co się budzić, że będziemy w stanie pracować przez 8 godzin w pracy i być cały czas mega efektywnym.

To się nie uda.

Ale uwaga i skuteczna koncentracja polega na tym, że mimo wszystko nawet kiedy pojawiają się jakieś minimalne rozproszenia, to my też potrafimy cały czas na bieżąco monitorować, pamiętać, co jest dla nas ważne

i cały czas wracać do pierwotnego działania.

David Rock użył tutaj całkiem niezłej analogii,

mówiąc, że to przypomina taką trochę scenę,

gdzie dzieje się mnóstwo różnych rzeczy,

ale jeszcze uwaga to jest to światło reflektorów,

które skupia się na przykład na głównym aktorze

czy na miejscu, w którym w danym momencie powinna dzieć się akcja.

No i z tą naszą uwagą

cała sztuka właśnie polega na tym,

że kiedy ktoś próbuje się wędrczyć na tą naszą scenę,

to my nie powinniśmy na to pozwolić.

Kiedy to światło zaczyna się nadmiernie rozpraszać

i zamiast jednego aktora zaczyna obejmować zbyt wielki fragment sceny,

to też powinniśmy zadbać o to, żeby to światło trochę bardziej skoncentrować.

Tak samo, kiedy zaczyna przejeżdżać na jakieś postaci drugoplanowe,

powinniśmy być w stanie w miarę skutecznie wracać do tego,

co w danym momencie jest dla nas priorytetowe.

Więc jak widzicie, skuteczna koncentracja

to nie polega wcale na tym, że my skupiamy się na czymś

i absolutnie nic innego w tym czasie nam się nie pojawia,

żadna inna myśl do nas nie dochodzi.

Może tak być, tylko uwaga polega na tym,

że skuteczna koncentracja polega na tym,

że jednak potrafimy cały czas utrzymywać do światła reflektorów

na tym, co jest najważniejsze.

Ale właśnie, co może stanowić problem?

Dlaczego miało by być to dla nas trudne?

Oczywiście zaczęlibyśmy tutaj od takich bazowych rzeczy związanych chociażby z naszym stanem zdrowia.

Wspomnieliśmy o kwestii ADHD w poprzednim odcinku,

więc jeżeli temat was interesuje, to zerknijcie.

Natomiast to, że mamy problemy z koncentracją,

to oczywiście w żadnym razie nie oznacza,

że musimy mieć od razu ADHD.

Tym bardziej, tak mówiliśmy o tym więcej wcześniej,
ale jednym z kluczowych kryteriów jest to,
że ADHD powinno mieć swoje objawy już w dzieciństwie.
Ale też różne inne choroby czy zaburzenia mogą się tutaj przyczynić
do problemów z koncentracją,
tak jak chociażby depresja, różne grudzie i choroby neurologiczne.
Czasem brane leki mogą również pływać na nasz poziom koncentracji,
więc w niektórych sytuacjach uzasadnione będzie to,
żeby po prostu zrobić odpowiednie badania czy pójść do lekarza
i jeżeli ten nasz poziom koncentracji nas bardzo martwi,
żeby zastanowić się, czy tam nie ma jakiś przyczyn.
Oczywiście tym, co całkowicie potrafi skopać naszą koncentrację,
jest po prostu nadmierne zmęczenie czy brak snu.
I to jest taka rzecz, która jest bardzo często niezauważana
i niedoceniana, no i na sprawę,
że szczególnie widoczne osób, które notorycznie są zmęczone
albo śpią zbyt mało czasu,
w efekcie tak naprawdę nie pamiętają za bardzo momentu,
kiedy były w pełni wypoczęte
i nie mają nawet punktu odniesienia,
jak to jest być skoncentrowany.
No i czasem okazuje się, że coś, co trwa miesiącami czy nawet latami,
potrafi dość skutecznie wrócić do normy po prostu,
kiedy wraca się do tej odpowiedniej higieny snu,
wypoczynku.
Oczywiście do sprawnego funkcjonowania potrzebujemy również odpowiedniej diety
i również dbania o to, żeby regularnie pić chociażby wodę,
bo odwodnienie to jest również jeden na sytuacji,
kiedy ten nasz poziom koncentracji potrafi się całkowicie rozjechać,
a szczególnie teraz, latem, kiedy jest bardzo ciepło,
nie jest to to wcale tak trudne.
Okej, więc to są te takie aspekty, powiedzmy, około zdrowoty.
Rzecz jasna, na nasz poziom koncentracji
możemy wpływać również mysami.
To znaczy, jeżeli dane zadanie wydaje nam się szczególnie nudne
czy nieprzyjemne, a my czujemy się przymuszenie do jego wykonania,
no to nie powinno nas zdziwić,
że w takiej sytuacji również ten nasz poziom koncentracji
może być mało zadawalający.
Bo to jest taka sytuacja, jakby ktoś nam trochę mówił,
stojąc wręcz z bronią przy nas i mówił,
masz skierować to światło uwagi na ten raport,
a wy chcecie skierować światło swojej uwagi na oglądanie serialu.
W takiej sytuacji nic dziwnego,

że przy takim poziomie motywacji, że ta koncentracja może się rozjeżdżać. Oczywiście, nie zapominajmy tutaj również o poziomie stresu czy o odczuwaniu ogólnie nawet szerzej patrząc lęku w różnych sytuacjach, które mogą spowodować, że w takiej sytuacji zagrożenia albo będziemy skupiać się na jakichś sytuacjach, które nie są kluczowe, tylko będą wydawało nam się zagrażające, więc na nich się będziemy bardziej skupiać, niż na tym, co jest faktycznie do zrobienia, czyli to jest pewnie częstsze zdarzenie. Będziemy mieli tendencje do tego, żeby po prostu różnych zachowań unikać, bo są dla nas niekomfortowe i wówczas chcemy bardzo się skoncentrować na czymś, ale myślimy sobie, no nie, no to jest dla mnie za trudne, co może spowodować lęka, wtedy jak się pojawi lęk, to myślimy sobie, no dobrze, to może zaraz się tym zajmę, ale na początek jeszcze chwilę odpocznę i poprzeglądam chociażby Facebooka, no bo dają to odrobinę poczucia ulgi, tak? Czasem ta koncentracja oczywiście może się przerzucić na różnego rodzaju czynności takie zapobiegawcze typu, okej, zajmę się tym, skoncentruję się na tym, ale najpierw muszę mieć wszystko idealnie poukładane. No i właśnie odnośnie lęku stresu, no tak samo jeżeli będziemy mieli poczucie, że to, co robimy, no to oczywiście przerasta w jaki sposób naszą umiejętności, albo po prostu będziemy mieli takie przekonanie, że my w zasadzie jesteśmy bardzo słabi w skupianiu się i nie będziemy próbowali tego zmienić w jeden sposób, tylko przyjmujemy to jako po prostu takie przekonanie, które jest nietykalne, no to również może stanowić problem, no bo nie będziemy wierzyli, że warto w jakikolwiek sposób podejmować próby, żeby tą koncentrację poprawić. Ale my to my, natomiast oczywiście o naszą koncentrację, o to żeby to nasze światło tego reflektora było skierowane na walczymy wokół bardzo, bardzo wiele czynników zewnętrznych, które no dość skutecznie potrafią ten nasz reflektor przekierować. No i tutaj zaczynając od w ogóle o takich zupełnie bazowych bodźców, nawet nieskonkrytyzowanych, ale które też potrafią naszą koncentrację skutecznie rozsypać, chociażby takich jak po prostu hała z wokół. Tak, dlatego na przykład praca w open space, czyli w tej otwartej przestrzeni, nie jest zbyt dobra,

jak pewnie wiecie,
no bo właśnie powoduje,
że co chwilę wokół mogą pojawiać się jakieś bodźce,
tu jakiś rób, bo ktoś przechodzi w tle
i to wszystko może skutecznie rozsypywać naszą koncentrację,
tak samo bałagan wokół,
czy jakiegokolwiek inne bodźce,
które powodują,
że nasza uwaga tak naprawdę całkowicie zdrowo się przełącza,
no bo w momencie,
kiedy pojawia się coś nietypowego,
coś wyjątkowego w otoczeniu,
jak na przykład dziwny dźwięk,
to jest całkowicie zdrową reakcją,
że przesuwamy ten nasz reflektor
po to, żeby zobaczyć,
czy nie ma tam na przykład dla nas jakiegoś zagrożenia,
albo nie ma tam czegoś istotnego,
więc przystosowawczo to jest całkowicie zdrowa reakcja,
tylko że w momencie,
kiedy te bodźce są mało istotne,
a my mamy do zrobienia coś naprawdę ważnego,
to niestety okazuje się,
że w takiej sytuacji to nas bardzo rozprasza
i znacznie psuje naszą efektywność.
No ale jeżeli chodzi o czynniki zewnętrzne,
no to oczywiście w obecnych czasach
nadmiar korzystania z technologii,
nadmiar szukania informacji różnego rodzaju,
to jest też to,
co potrafi nas bardzo skutecznie zdekongentrować,
szczególnie zredliwe są momenty,
kiedy ktoś myśli sobie ok,
to ja skoro już sprawdzam pocztę,
to przy okazji dosłownie na minutkę zerknę,
co tam słuchasz na Facebooku,
albo na Instagramie,
albo w jakimkolwiek innym medium społecznościowym,
który jest w danym momencie modne,
no aże one są tak zaprojektowane,
żeby pochłanieć naszą uwagę,
no to jest duża szansa,
że ta chwila pochłonie nam bardzo, bardzo dużo czasu,
co ma dwie wady,

no bo z jednej strony zgubimy ten czas,
po prostu zmarnujemy go,
ale z drugiej będziemy potrzebowali dość dużo czasu na to,
żeby znów ten nasz reflektor werygulować,
na tym, co jest ważne,
żeby znów odnaleźć się w tej naszej sytuacji,
która faktycznie była ważna,
więc to jest bez wątpienia,
też bardzo duże zagrożenie.

I tu na ten temat mam dla was ciekawostkę.

Ciekawostka.

Według raportu z 2015 roku,
kiedy zapytano osoby od 18 do 24 roku życia,
czy zgadzają się z tym,
że kiedy nic nie zajmuje ich uwagi,
dużą rzeczą, którą robią jest sięganie po telefon,
tak odpowiedziało aż 77% osób.

Wśród osób w wieku powyżej 65 roku życia,
tak odpowiadało jedynie 10% osób.

Wow, ale ciekawostka.

Dzisiaj skupiamy się w większym stopniu na problemy z tym,
żeby się skoncentrować,
ale tak naprawdę cała sztuka polega
ogólnie z koncentracją,
i to będziemy jeszcze rozwijać w kolejnych odcinkach,
na tym, żeby dość skutecznie tę koncentrację
przełączać i regulować,

bo to jest ważne,

że również zbyt duża koncentracja na czymś
może być dla nas problematyczna,

bo jeżeli zawężymy to światło
naszej uwagi do jakiegoś jednego,
małego punktu na scenie,

to może się okazać,

że nie zobaczymy większego obrazu sytuacji,
zabraknie nam perspektywy.

Zacznijmy pomijać informację,

a jak będziemy pomijać informację,

to dojdziemy do błędnych wniosków,

co oczywiście może mieć dużo negatywnych konsekwencji.

Może być tak, że przez nadmierne skupianie się
na określonych bodźcach czy sytuacjach,

na przykład proces decyzyjny

będzie trwał u nas bardzo, bardzo długo,

bo będziemy starali się przeanalizować
zbyt wiele szczegółów.
Czasem warto będzie paradoksalnie się trochę rozproszyć
i spojrzeć na sytuację szerzej.
Więc w gruncie rzeczy skuteczne na kierowanie uwagą,
to nie tylko oznacza,
że potrafimy się tak, wiecie, laserowo skupić na czymś,
ale że w niektórych sytuacjach potrafimy,
to światło trochę rozproszyć,
przełączać je z jednego punktu na drugie,
tylko tak, żeby to nam sprzyjało
i było dla nas użyteczne.
Więc na tym też się zastanówcie,
jak to wygląda u was,
czy zdarza wam się gubić uwagę,
ale też, czy czasem nie jest tak,
że pośpiącacie zbyt wiele uwagi na coś konkretnego,
i oczywiście czasem to coś konkretnego,
ale to już też trochę inna historia,
to mogą być wasze myśli,
czyli na przykład, że skupiacie się nadmiernie
na szukaniu jakichś negatywnych aspektów,
i macie denencje do zamartwiania się,
albo do rozpamiętywania
jakichś negatywnych wydarzeń w przeszłości,
pomijając całą resztę,
i tego typu, no, teoretycznie niezła koncentracja,
oczywiście też będzie miała
bardzo wiele negatywnych konsekwencji.
To teraz zastanówmy się,
co moglibyśmy spróbować zrobić
z tą naszą koncentracją.
To, co moglibyśmy robić,
żeby się skutecznie koncentrować na działaniu
i kierować tę uwagę tam, gdzie byśmy chcieli.
Właściwie, kiedy omówiliśmy główne punkty,
które powodują, że ta nasza koncentracja
rozprasza się, albo po prostu kieruje
nie w tę stronę, którą byśmy sobie życzyli,
to teraz zadanie jest całkiem proste,
bo po prostu wystarczy każdy z tych punktów
krok po kroku wyeliminować,
więc dobrze byłoby się zastanowić,
co w naszym przypadku stanowi

największe wzwanie
i zaplanować ścieżkę działania.
I pewnie na dobry początek,
jakbyśmy mieli tak sobie popracować
z tą naszą koncentracją,
to warto byłoby, żebyśmy
nauczyli się skupiać na tym,
co właściwie w danym momencie
jest naszym priorytetem.
To byłoby dość użyteczne,
nawet żeby to sobie na jakiejś kartce
zapisać, że OK.
W tym momencie, na przykład,
nie wiem, od godziny 10 do 11
skupiam się na napisaniu czegoś,
albo skupiam się na tym, żeby
z kimś porozmawiać, czy odpisać na jakiegoś mail.
Tak, żeby pamiętać o tym,
co w tym momencie jest ważne,
bo jeżeli tego nie zrobimy,
to mamy oczywiście kilka zagrożeń.
Po pierwsze, jeżeli nie ustalimy,
co w danym momencie jest dla nas ważne,
to jest szansa, że dużo mniej
istotnych rzeczy, ale przyjemniejszych
po prostu zacznie wygrywać
walkę o naszą uwagę, chociażby
dlatego, że będzie wymagało
mniej radzenia sobie, na przykład
z negatywnymi emocjami.
Więc zastanówmy się nad tym,
co właściwie jest naszym priorytetem.
I to jest ważne, żeby
skupiać się na ustalaniu tych priorytetów
i jesteśmy wypoczęci na samym początku
dnia na przykład, a nie wtedy, kiedy
już jesteśmy zmęczeni, czyli nie
dopuszczajmy do sytuacji, że najpierw będziemy
zajmować się różnymi, mało istotnymi rzeczami,
a dopiero wtedy ustalimy, co tak naprawdę
jest dla nas istotne, bo może się okazać,
że te mało istotne rzeczy
zabiorą nam już bardzo, bardzo dużo czasu
i będziemy już zbyt zmęczeni na to,

żeby mieć siłę, skoncentrować się
na tym, co jest ważne, bo pamiętajmy o tym,
że skupianie uwagi
zabiera sporo naszych zasobów,
bo to już jest pierwszym rozdziale,
że jesteśmy w stanie idealnie
skupiać naszą uwagę z dużym
natężeniem na jakiejś czynności przez cały dzień.
Nie, to tak raczej nie działa, więc musimy
zwracać też na to uwagę, kiedy
jakie czynności robimy,
no i te, które wymagają
dużej koncentracji uwagi, w tym
między innymi ustalanie działań, no dobrze
byłoby planować na ten czas, kiedy jesteśmy po prostu
najbardziej wypoczęci, czyli
pewnie zwykle rano, albo po jakiejś
przerwie, po jakiejś aktywności fizycznej
mówimy o priorytetach, więc pamiętajmy o tym,
że wielozadaniowość
wbrew pozorom się nie sprawdza.
Co prawda, są oddania, które sugerują,
że jeśli chodzi o wielozadaniowość w ostatnim
czasie, no mamy większą tendencję
zdecydowanie do tego i no może nawet
radzimy sobie nieco lepiej, ale
koniec końców, szczególnie w przypadku ważnych rzeczy,
no nie jesteśmy w stanie robić dwóch wymagających
naszej uwagi, rzeczy jednocześnie. Może
jesteśmy w stanie zrobić jedną rzecz i drugą
automatyczną w tle, ale bimo wszystko
pamiętajmy, żeby minimalizować
chęć robienia wszystkiego naraz.
I odnośnie robienia wszystkiego naraz,
pamiętajmy też o tym, że
przechowywanie informacji w naszej głowie, czyli
pamiętanie o tym, co jest do zrobienia,
to też jest pewna
aktywność, która trochę tej naszej energii
zużywa, dlatego dość
dobrym nawykiem, jeżeli chodzi o
poprawę naszej koncentracji, jest taki
zwyczaj, żeby jednak
ten nasz mózg używać do

przetwarzania, analizowanie informacji,
a niekoniecznie do tego, żeby
za wszelką cenę te informacje przechowywać,
więc jeśli macie coś do zrobienia,
to naprawdę
przetestujcie, sprawdźcie, jak ktoś u was
sprawdzi, ale warto zapisywać to sobie, czy
nawet w jakiejś aplikacji, czy w kalendarzu,
jak wolicie, co jest dla was wygodniejsze,
byle to było pod ręką
i pewne, że wszystko to jest do zrobienia, będzie tam
wpisane, zobaczycie,
ile luzu wam to da.
Choć oczywiście tutaj też może być zagrożenie dla waszej
koncentracji, to też
zauważmy, że w sytuacji,
kiedy czuli się zleka,
albo nawet nie zleka, po prostu będzie się czuli się
zrestresowani, to będziecie
skupiać się na przeglądaniu swoich listy zadań,
zamiast wykonywać te działania, więc
tutaj też pewnie warto byłoby
sprawdzić po prostu, czy się na tym
przypadkiem nie łapiecie. Co dalej?
Kluczowa rzecz oczywiście, czyli
maksymalne utrudnianie sobie
dostępu do wszelkich rozpraszaczy,
czyli z jednej strony, jeżeli masz problem
porządek w okolicy, może się
przydać, bo wiadomo, im mniej
rzeczy będzie w stanie nas rozproszyć, więc
jeżeli chcemy szukać kreatywnych
rozwiązań, to pewnie fajnie mieć
dużo bodźców wokół siebie, ale jeżeli chcemy się
skoncentrować na czymś, to im mniej, tym lepiej.
No i tu oczywiście
mówiliśmy, że technologie stanowią spory problem,
więc warto również stosować
różnego rodzaju ograniczenia, chociażby
można wykorzystywać aplikacje,
które niemożliwie mam
dostęp do na przykład mediów
społecznościowych, przez czas dłuższy, niż
dajmy na to 15 minut, czy pół godziny,

albo spowodują, że nie będziemy mogli wejść do danej aplikacji, więcej niż na przykład 3-4 razy w ciągu dnia, no i później nas to zablokuje, jak na przykład jest taka aplikacja chociażby z tej fokus, no ale ich jest w sumie sporo, więc możecie przejrzeć, może to być dla was bardzo pomocne takie wprowadzenie limitu, także z jednej strony, żeby samemu sobie ograniczać dostęp do tego, co was rozprasza, ale z drugiej strony, jeżeli ta wasza koncentracja przypadkiem, no właśnie już pójdzie w złym kierunku, no to, żeby coś zewnętrznego wam o tym przypomniało, hej, czas wrócić do pracy, no i taka aplikacja, która wam zablokuje dostęp na przykład do mediów społecznościowych, może być tutaj bardzo użyteczny, ale oczywiście to ogólnie może być wyciszenie telefonu, powiedzenie innym ludziom, żeby gdzieś dali wam trochę przestrzeni, nie zadawali wam zbyt wielu pytań, w momencie kiedy waszym problemem jest to, że rozpraszają was wasze myśli, to też warto jest sobie spisywać to, co wam się pojawia gdzieś na kartce, po to, żeby sobie nawet zaplanować czas, że ok, na przykład, jeżeli chce się, nie wiem, coś mnie martwi, to będę się tym zamartwiał na przykład jutro o godzinie dziesiątej i zapiszcie to sobie czym tam mielibyście się zamartwiać, ale żeby w tym momencie się tym nie skupiać, ale podobnie jest, jeżeli chodzi o informacje, bo łatwo jest oczywiście odpłynąć myślami, bo powiedzmy, coś was rozproszy, pojawia wam się jakaś myśl i nagle zaczynacie się zastanawiać, nad czym jest to zupełnie wyrwany z kontekstu, nie wiem, strzelmy, kto dostał oskara w 94. roku, no i wtedy chcecie

sprawdzić taką informację, no jak sprawdzać informację, no to już przestajecie robić to, co robicie no i sprawdzacie, ustalacie kto to, no i wtedy patrzycie ok, a w jakich firmach ta osoba jeszcze grała o, a ten film jest dobry, a tego nie widziałem, to może warto było go obejrzeć, a jeżeli warto go obejrzeć, to może zastanówmy się gdzie go można obejrzeć i jakie ma recenzje no i nagle okazuje się, że sprawdzacie w Google Maps, rodzinne miasteczko o, który dostał oscara w 94. a już niekoniecznie skupiacie się na zadaniu, więc w takiej sytuacji lepiej mieć pod ręką właśnie kartkę, czy czy nawet telefon, ale raczej kartkę, gdzie po prostu zapisujecie sobie sprawdzić taką informację i później pod koniec dnia jak już tak jesteście trochę zmęczeni, to możecie poświęcić sobie chwilę na to, żeby takie informacje sprawdzać, jest duża szansa, że wielu z tych informacji, które sobie zapisaliście już po paru godzinach, nie będą Wam się wydawać takie mega istotne i nie będzie Wam się chciało wcale ich sprawdzać no i to, to jakby taka prosta metoda da Wam tyle, że będziecie trochę trenować odroczoną gratyfikację pracować nad tym właśnie, żeby tą uwagę przekierowywać właściwe miejsce na jednocześnie ten ważny poziom ręki, że o to nigdy się nie wiecie, kto dostał skara w 94. nie będzie takie zagrożone, bo w pewnym momencie sprawdzicie tę informację żeby zaoszczędzić Wam sprawdzania o skara w 94. roku dostał Tom Hanks za film z 93. roku Philadelphia zresztą w kolejnym roku również dostał nagrodę Tom Hanks za Foresta Gump a przesuwając już reflektor koncentracji na temat koncentracji jak będziecie próbowali tworzyć sobie lepsze otoczenie

no to zwracajcie uwagę również na treść
ile to możliwe na właściwą temperaturę
czy jest dla Was odpowiednia, czy nie jest Wam za zimno
czy nie jest Wam za ciepło
także jeżeli chodzi o dźwięki i raczej
muzyka, gdzie jest dużo tekstu
będzie Was rozpraszała, natomiast
stabilna, przewidywalna muzyka
albo po prostu tak zwany biały szum
może być pomocny
skutecznie koncentrować
niektórym pomagają
jakieś takie właśnie monotonne
dźwięki w tryle typu, zresztą jest sporo aplikacji
który to zapewniałem typu dźwięki
kawiarni, lasu
jeżeli Wam to pomoże
możecie przetestować, zobaczcie
jak się z tym będziecie czuli
oczywiście skoro już o tym mówiliśmy na początku
to też pamiętajcie, że jeżeli
gubicie swój poziom koncentracji
to sprawdźcie też na ile
czujecie się najedzeni
wyspani, na ile w Waszym życiu
jest aktywność fizyczna
choćby jakieś spacer, bo to jest
rzecz niezwykle ważna
i czasem jeżeli ta Wasza koncentracja
się gubi, to najprostszym
sposobem jest po prostu jednak się zdrzemnąć
zamiast za wszelką cenę
mówić i myśleć sobie ok, nie mogę się
skoncentrować, więc teraz muszę
zarwać noc, żeby zrobić to co tak
wolno i mi idzie. Osiągacie w ten sposób
dokładnie odwrotny efekt od tego, którego byście
sobie życzyli. Pomocne
w ramach trenowania
oczywiście swojej koncentracji
może być dawanie sobie takiej
świadomej przestrzeni do tego, żeby
to naszą uwagę przełączać
czyli żeby nawet jak planujemy różne

aktywności w ciągu dnia, no to żeby te aktywności były w różnych kategoriach czyli z jednej strony, jeżeli coś jest dla Was wymagające, to fajnie byłoby to zebrać w jakiś taki większy blog typu macie do napisania coś wymagającego to nie poświęcajcie na to 10 minut tylko raczej więcej, no bo nie znożycie ale z drugiej strony nie planujcie na to raczej całego dnia, tylko zaplanujcie np. 1,5 godziny blog a potem spróbujcie poświęcić czas na coś zupełnie odmiennego, żeby też móc tę swoją uwagę trochę potrenować, przełączać ją ale w taki świadomy własny sposób pomocno oczywiście może być również różne ćwiczenia relaksacyjne treningi uważności tak jak powiedziałem, poświęcimy temu kiedyś osobno odcinek i ogólnie takie rzeczy, które powodują że musicie tę Waszą uwagę trochę dłużej skupiać jak chociażby czytanie książek które teraz staje się coraz trudniejsze dla wielu osób a to może być całkiem niezły trening no właśnie koncentracji czyli dbania o to, żeby ten nasz reflektor przez dłuższy czas wracał do właściwego miejsca, więc spróbujcie coś poczytać nawet po to, żeby potrenować swoją uwagę i zobaczyć jak będzie sobie dawali radę, bo jeżeli długo tak nie było, a w Waszym świecie na przykład bardzo dużo czasu poświęcajście na przeglądanie, chociażby medius społecznościowy czy jakiejś informacji, które się przyłączają co minutkę, to może być dla Was duże wyzwanie, ale zobaczycie, że dość szybko okaże się, że jesteście w stanie czytać już nie jedną stronę

a 10 pod rząd, a potem
nawet więcej, więc pospraw zajcie
na spokojnie i zobaczcie
na ile Wam to pomoże. Mówiliśmy też o tym, że
problemem może być motywacja
do działania i to, że to nas dokoncentruje
więc oczywiście w takiej sytuacji warto
byłoby się zastanowić, po co
właściwie mamy robić daną czynność
czy musimy to robić, a jeżeli czujemy, że
tak, to dlaczego to jest z jakiegoś powodu
dla nas ważne, nawet jeżeli to jest
wyłącznie aspekt finansowy.
I jeszcze pewnie odnośnie koncentracji
jest jedno istotne zagrożenie, a mianowicie
sytuacja w której już
wejdziecie w takie trochę błędne koło
właśnie sprawdzania tysiące informacji
gdzie godziny Wam uciekają na czymś, co jest zupełnie
w danym momencie nieistotne, jeżeli macie
poczucie, że dzieje się tak często
no to tym bardziej warto
sobie ustalać jakieś bloki pracy
nawet
tak jak zgodnie z metodą pomodoro 20 minut
do 45 powiedzmy
ale też może dobrze ustawić sobie
budzik
raz na jakiś czas, na przykład to pół godziny
po to, żeby w momencie, kiedy mam
zadzwoń, zatrzymać i zastanowić się
co ja w tym momencie robię
czy w tym momencie faktycznie refleksją
i uwagę jest skoncentrowany na tym, co jest
bardzo nieważne, bo docelowo chodzi o to, żebyście
wyrobili u siebie taki nawyk
świadomego przestawiania tego reflektora
bo tak jak mówiłem, koncentracja nie polega na tym, że
ten Wasz reflektor tam się nie przesuwają
w różne strony, tylko na tym, że wy macie
na tym możliwie dużą kontrolę
więc jeżeli
gubicie się i ta Wasza uwaga
odpływa na bardzo długi czas

to spróbujcie to tak mechanicznie robić
budzik, gdzie jest moja uwaga
ok, wracam na właściwe tory
a w pewnym momencie powinno tu już iść samo
podsumowanie. Umiejętność
koncentrowania się na tym,
co jest dla nas w danym momencie ważne
i w takim stopniu, w jakim jestem zbędny, jest bardzo
ważne, a jednocześnie
istnieje szczególnie dzisiaj bardzo dużo
różnych zagrożeń ratyna się koncentracji
i rzeczy, które próbują
o naszą uwagę powalczyć
i często robią to bardzo skutecznie kosztem
tego, co jest dla nas ważne, więc pamiętajcie
o staraniu priorytetów
i starajcie się zrobić
sobie małe eksperymenty, to znaczy wyłączyć
koncentrację, kiedy pływa na waszą
koncentrację, kiedy ona nie jest zadawalająca
i próbujcie wprowadzać chociażby
drobne zmiany po to, żeby
coraz skuteczniej tą koncentrację
ukarunkować tam, gdzie wy byście
sobie tego życzyli. Mam nadzieję, że ten
odcinek zachęci was do pracy
nad swoją koncentracją, a tymczasem
już następnym razem, czyli za 2 tygodnie
8 sierpnia porozmawiamy
ciągle w temacie o tym, jak
sobie radzić z nadmiarem informacji.
Do usłyszenia.