

LUGLIO
2020



QUADERNO DI ESERCIZI PER ALLENARE LA CONCENTRAZIONE

#yourcolorfulchoice

Scritto da Sefora Rosa

HR&Account Manager, Psicologa per il benessere



SUPERCALIFRAGILISTICHESPIRALIDOSO
MARY POPPINS

LUGLIO
2020

Place & People Hub

Abbiamo già parlato di tenacia e autodisciplina per la definizione degli obiettivi. (Ebook - Quaderno di esercizi per allenare la tenacia). E li abbiamo rappresentati come step fondamentali per e il loro raggiungimento. Sono il nostro "start".

Qui, vogliamo focalizzare l'attenzione sulla relazione tra la tenacia e la procrastinazione, intesa come la tendenza a "rimandare a domani".

La forza di volontà, quando autenticamente coltivata, ci permette di recuperare i nostri desideri più profondi e ci fa impegnare per raggiungere qualcosa di più ambizioso.

Annienta la pigrizia e sviluppa la concentrazione.

E allora alleniamola!

LUGLIO
2020

SPEGNI IL "WWW"

- Silenzia il tuo cellulare: toglila suoneria, blocca le notifiche.
- Alla fine della giornata uno sguardo lì, una faccetta là, un giro in Instagram, etc ... e 3 ore - minimo - della nostra produttività e focalizzazione sono andate in fumo.
- Per i più audaci perchè non lasciare proprio il cellulare a casa?

Panico eh?!

Sì, immagino possa essere difficile realizzare questa attività, ma come ben sappiamo e spesso diciamo "è tutta questione di allenamento e abitudine".

LUGLIO
2020

Tecnica del mandarino

Ne sono venuta a conoscenza informandomi sui temi di memoria, creatività e lettura veloce. Fonda la sua efficacia sul principio di visualizzazione.

Esercizio

- Immagina di avere un mandarino tra le mani: come è fatto? Che profumo ha? Quanto pesa?
- Sposta il mandarino da una mano all'altra
- Ora il mandarino è sulla tua mano destra (o sinistra per mancini) e lo porti dietro la testa
- Chiudi gli occhi e lascialo sospeso lì
- Concentrati su come ti senti a livello psico-fisico
- Hai gli occhi chiusi ma i tuoi occhi stanno osservando tutto lo spazio e gli oggetti che ti circondano.
- Ora riapri gli occhi e ... riprendi la tua attività!

LUGLIO
2020

Stare fermi!

Ti è mai capitato di pensare al fatto che i movimenti del tuo corpo possono impattare il tuo livello di energia e concentrazione? Sì, se pensiamo alle corse per andare a lavoro, a fare la spesa, in palestra, a prendere i figli per portarli a fare un'attività/corso. Esiste anche un'altra verità: disperdiamo energia anche nelle attività più "piccole", nei momenti che ci sembrano più "tranquilli".

Ad esempio, fate caso a come utilizzare la tastiera del pc: come e quanto battete sui tasti? Come stanno le vostre spalle e gomiti mentre scrivete? E le gambe come sono posizionate? Scrivete al ritmo del vostro respiro o no? E il vostro sguardo dove sta? Come si muovono i vostri occhi? E il pensiero è con voi o altrove?

Esercizio

Seduto/a, trova una posizione comoda. Per un minuto rimani così, immobile! (sguardo compreso)

LUGLIO
2020

Tecnica del pomodoro

Un metodo molto noto per la gestione del tempo e della produttività. Di semplice applicazione, ma non per questa facile!

Esercizio

- Prendi un timer. Per rendere l'esperimento più divertente ti consiglio di sceglierne uno da "cucina"
- Scegli una attività da portare a conclusione
- Imposta il timer a 25 minuti
- Lavora sull'attività con piena attenzione e concentrazione finchè non suona il timer
- Pausa di 5 minuti e poi riprendi l'attività
- Dopo 4 "driiin" del timer, fai una pausa di 30 minuti

Credimi i 25 minuti "no distrazione" saranno mooolto difficili. Resisti!

LUGLIO
2020



GRAZIE!

#yourcolorfulchoice

Scritto da Sefora Rosa

HR&Account Manager, Psicologa per il benessere

www.placehub.it