



Umiejętność koncentracji uwagi

Bez pogłębionej umiejętności skupiania uwagi nie opanujesz niczego w zadawalającym stopniu, a nauka zajmie Ci niepotrzebnie dużo czasu. Próbuj skupiać się na :

- szczegółach wyglądu zewnętrznego osób, z którymi spotykasz się codziennie i upewnij się, że nie popełniasz zbyt wielu błędów,
- staraj się zapamiętywać fragmenty krajobrazu,
- baw się w odgadywanie czym różnią się na pozór dwa jednakowe obrazki,
- układaj puzzle - pogłębisz dodatkowo spostrzegawczość i pamięć.
- staraj się uważnie słuchać !!!

Umiejętność koncentracji uwagi rozwiniesz, wykonując przez dwie minuty dziennie dowolne z poniższych ćwiczeń:

I. Ćwiczenie „Migawki”

Poproś kogoś, aby przygotował serię plansz z narysowanymi odręcznie i różnej wielkości (i w różnej liczbie) figurami geometrycznymi : kołem, trójkątem, kwadratem, rombem, równoległobokiem i trapezem. Niech ta osoba pokazuje Ci kolejno plansze na ułamek sekundy, a Ty **SKONCENTRUJ SIĘ** i odpowiedz za każdym razem na inne pytanie, np.:

- ile było trapezów?
- ile było kwadratów i trójkątów?
- jakich figur w ogóle nie było spośród tych sześciu?
- jakich trzech figur nie było i ile było rombów?
- ile było małych kółek i dużych trapezów? Itp.

Poziom trudności pytań powinien stopniowo rosnać.

II. Ćwiczenie „Punkt”

Usiądź wygodnie. Zadbaj o ciszę. Wybierz dowolny przedmiot do obserwacji, np. klamkę, kontakt w ścianie, ołówek i wpatruj się tylko w ten punkt. Jednocześnie postaraj się wyrzucić z głowy wszystkie inne myśli, skoncentrować się tylko na wybranym punkcie.

To dość trudne zadanie ponieważ natłok różnych myśli utrudnia skupienie.

Przy pewnej dozie cierpliwości wkrótce uda Ci się „wylączyć” wszystkie elementy otoczenia i własne myśli, rozprasające dotąd uwagę.

III. Ćwiczenie „Czarna kropka”

Na kartce białego papieru narysuj w środku kropkę (a raczej kropę)o średnicy 5 cm i zamaluj ją starannie na czarno. Oprzyj o coś tę kartkę i postaw ją na stole dokładnie naprzeciwko Twoich oczu w odległości około 0,5 metra. Usiądź, wyprostuj kręgosłup i zacznij wpatrywać się w tę czarną kropkę. Po upływie 15 - 25 sekund punkt zacznie się rozmywać tworząc świetlistą „aureolę”. Teraz skoncentruj uwagę już tylko na niej.

Jeśli oczy zaczną Ci łzawić na chwilę przerwij ćwiczenie, odpocznij i zacznij od nowa.