

11 ASTUCES POUR UNE CONCENTRATION OPTIMALE

DEADLINE

Pour que le cerveau comprenne qu'il faut se concentrer rapidement et efficacement, imposez lui une **limite de temps** pour effectuer la tâche
>> Loi de PARKINSON

L'EAU

Boire un grand verre d'eau juste avant de commencer à travailler. Les scientifiques ont démontré que la concentration est améliorée lorsque nous buvons un verre d'eau

LE RITUEL

Avant de commencer une activité qui nécessitera une grande concentration, il faut se créer un rituel, (toujours le même) et se lancer tout de suite après

RESPIRER

L'oxygénation du cerveau est très importante. Elle permet d'apaiser et de nourrir le cerveau. Ceci contribue à l'amélioration de ses fonctions

FOCUS

Focaliser toute l'attention sur un objet neutre et faire abstraction de tout ce qu'il se passe autour. Regarder avec minutie comme s'il fallait décrire ensuite en détail cet objet à une personne

1 PAR 1

Le cerveau fonctionne mieux lorsque il exécute une seule action à la fois. Réaliser les tâches l'une après l'autre plutôt que plusieurs en même temps

MEDITER

La Méditation est un moyen efficace pour apprendre ou ré-apprendre à se concentrer. Elle permet de se détendre tout en restant concentrer sur la respiration. La répétition quotidienne de cette pratique permet de l'ancrer dans le cerveau et ainsi d'améliorer nettement la capacité à se concentrer "sur commande"

CAFE

Boire du café (ou thé) permet d'une part d'hydrater le cerveau et d'autre part, booste les fonctions cognitives grâce à la caféine (ou la théine)

TABLEAU

Tenir un tableau de perte de concentration. A chaque déconcentration, il faudra mettre une croix dans le tableau et visualiser à la fin de votre tâche le nombre de fois où votre esprit s'est échappé au lieu de rester concentré

ECRIRE

Ecrire de la main gauche si vous êtes droitier et inversement. Cette technique demande beaucoup de concentration, vous resterez focus sur votre "atelier écriture"

JOUER

Lire ses notes en transparence ou les mettre à environ 30/40 cm et lire à l'envers demande beaucoup de concentration.

Pour en savoir plus, voici l'article complet

A vous de tester !