

KONCENTRACJA – CZYM JEST?

Każdemu z nas zdarzyło się odczuć skutki rozproszenia oraz problemy z opanowaniem błądzących myśli (niezałatwione sprawy, codzienne kłopoty), które spowalniają nasze działania, zmniejszają oczekiwane efekty i obniżają motywację do dalszej pracy. Koncentracja to klucz do efektywnego działania, ale w jaki sposób osiągnąć odpowiedni stan skupienia uwagi?

Nauka koncentracji nie jest trudna, jednak wymaga czasu i spełnienia kilku podstawowych warunków. Do przeprowadzenia ćwiczeń poszukaj miejsca, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Usiądź prosto, rozluźnij się. Weź kilka głębokich wdechów i staraj się o niczym nie myśleć. Na początku treningu ćwicz każdego dnia przez 10 minut. Po kilku tygodniach, gdy zobaczysz, że idzie Ci dużo lepiej – ćwiczenia możesz wydłużyć do 15 minut.

Zacznij od pierwszego ćwiczenia. Wykonuj je codziennie aż do momentu, kiedy będziesz w stanie całkowicie się na nim skupić przez co najmniej 3 minuty. Gdy zauważysz, że nie jesteś w pełni skoncentrowany, a Twoje myśli są rozproszone – zacznij od początku.

Zakończ ćwiczenie po 10-15 minutach.

Dopiero kiedy w pełni opanujesz jedno ćwiczenie, przejdź do następnego. Nie jest istotne czy opanowanie danego ćwiczenia zajmie Ci dzień, tydzień lub miesiąc.

Pamiętaj o tym i bądź uczciwy wobec siebie!

W trakcie ćwiczeń postaraj się o maksymalną koncentrację uwagi. Bądź skupiony! Nie myśl o niczym innym poza wykonanym ćwiczeniem i nie przysypiaj. Gdy zauważysz, że tracisz koncentrację i nie poświęcasz pełnej uwagi na to ćwiczenie, przerwij je i zacznij jeszcze raz!

Nieważne na jakim poziomie jest Twoja koncentracja. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom możesz ją wzmocnić i poprawić, jak każdą inną zdolność czy umiejętność.

Z czasem zauważysz, że bez problemu możesz skoncentrować się zawsze i wszędzie, praktycznie na zawołanie.

Ćwiczenia na poprawienie koncentracji uwagi:

1. Weź do ręki książkę, którą masz pod ręką i policz słowa w dowolnym akapicie. Przelicz je jeszcze raz, aby się upewnić, że się nie pomyliłeś w liczeniu. Gdy wynik będzie prawidłowy, spróbuj policzyć słowa na całej stronie. Licz słowa całkowicie w myślach, nie licz ich na głos i nie podążaj palcem za słowami.
2. Policz w myślach “do tyłu” od 100 do 1.
3. Odliczaj w myślach od 100 do 1, ale co cztery liczby, np. 100, 96, 92, 88, 84 itd.
4. Wybierz sobie jakieś inspirujące słowo i powtarzaj je w myślach w kółko przez około 5 minut. Gdy wybrana mantra będzie Ci wychodziła bez trudu, spróbuj ją powtarzać przez 10 minut.

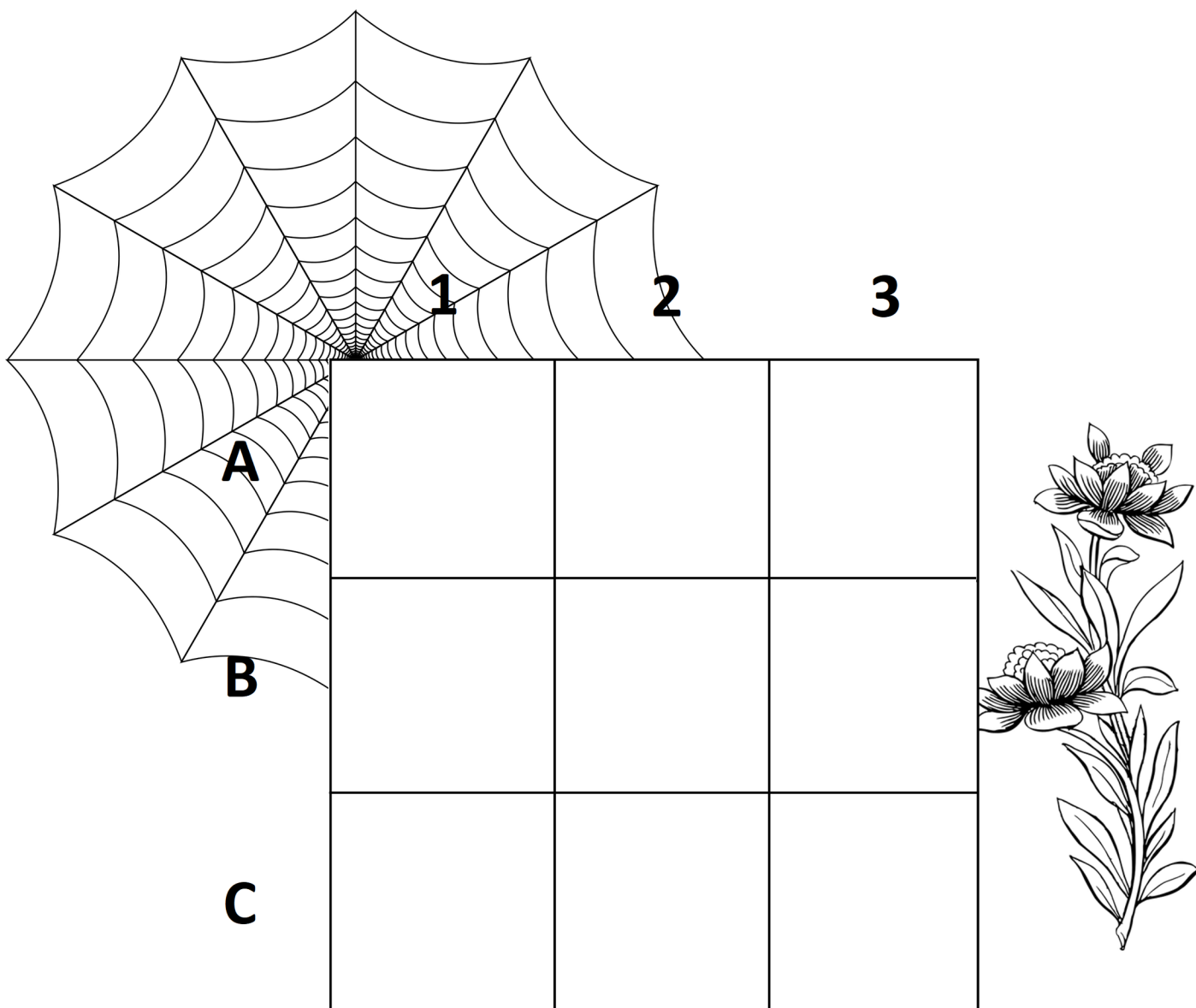
5. Weź do ręki jakiś owoc (np. pomarańczę, jabłko lub awokado) i trzymając go w dłoni spróbuj na nim skupić całą swoją uwagę. Na jego kształcie, kolorze, zapachu, smaku i wadze. Skoncentruj całą swoją uwagę na tym owocu. Niech przez chwilę stanie się on dla Ciebie najważniejszą rzeczą na świecie. Nie myśl o niczym innym. W tej chwili nic innego się nie liczy. Ważny jest tylko ten owoc w Twojej dłoni, to jak go czujesz, jak go widzisz oraz jak go doświadczasz zmysłami.
6. A teraz zrób dokładnie to samo, co w poprzednim ćwiczeniu, ale z owocem, który będzie jedynie w Twojej wyobraźni. Spójrz na prawdziwy owoc, skoncentruj się na nim przez 2 minuty, a potem zamknij oczy i spróbuj go dokładnie odtworzyć w myślach. Poczuj go, spróbuj go dotknąć, powąchać, doświadczyć w wyobraźni. Postaraj się o jak najwięcej szczegółów. Jeśli obraz staje się niewyraźny, otwórz na chwilę oczy i spójrz na ten prawdziwy owoc. Jeszcze raz zamknij oczy i skup swoją uwagę na tym samym owocu, ale patrząc na niego jedynie oczyma wyobraźni.
7. Zabierz jakiś drobny przedmiot codziennego użytku. Najlepiej taki, którego często używasz, ale nie przykładasz do tego większej uwagi. Może to być łyżka, widelec lub szklanka – przedmioty, których używasz automatycznie, zazwyczaj w ogóle o nich nie myśląc. Teraz skoncentruj się na tym przedmiocie. Obejrzyj go dokładnie ze wszystkich stron. Postaraj się zauważyć jak najwięcej szczegółów, zbadaj go bardzo dokładnie. Postaraj się w trakcie tego “badania” nie używać (nawet w myślach) żadnych słów. Po prostu patrz, oglądaj, przyglądaj się mu bez słów.
8. Jeśli wszystkie poprzednie zadania nie sprawiają Ci już trudności możesz przejść do kolejnego ćwiczenia. Weź kartkę A4, narysuj na niej jakąś prostą, płaską figurę geometryczną – kwadrat, trójkąt lub koło. Wypełnij jej kształt dowolnym kolorem i skoncentruj na nim. Staraj się patrzeć na niego bez słowa i nie mrugać oczami. Powinieneś widzieć tylko swój rysunek, nic poza nim się nie liczy. Ten obrazek jest teraz całym Twoim światem, w głowie nie masz żadnych myśli i nie słyszysz żadnych słów. W absolutnym spokoju oraz pełnym skupieniu, jesteś tylko Ty i ten rysunek na kartce.
9. Zrób to samo co w ćwiczeniu 8. tylko teraz zamiast rysować swoją figurę, wyobraź ją sobie z zamkniętymi oczami. Tak jak w ćwiczeniu z owocem. Jeśli Ci to pomoże, możesz spojrzeć od czasu do czasu na rysunek na kartce.
10. A teraz powtórz ćwiczenie 9., jednak tym razem nie zamykaj oczu. Spróbuj wyobrazić sobie swoją figurę i skupić na niej uwagę, ale z otwartymi oczami.

Ćwic regularnie!

Im więcej czasu poświęcisz na ćwiczenia tym szybciej **poczujesz zauważalne efekty**. Pamiętaj, żeby ćwiczyć regularnie, ponieważ nawet najlepsze treningi uwagi nie dadzą efektów, jeśli nie będziesz wykonywał ich systematycznie.

Kluczem do sukcesu jest nieustanna praktyka! Trening czyni mistrza!

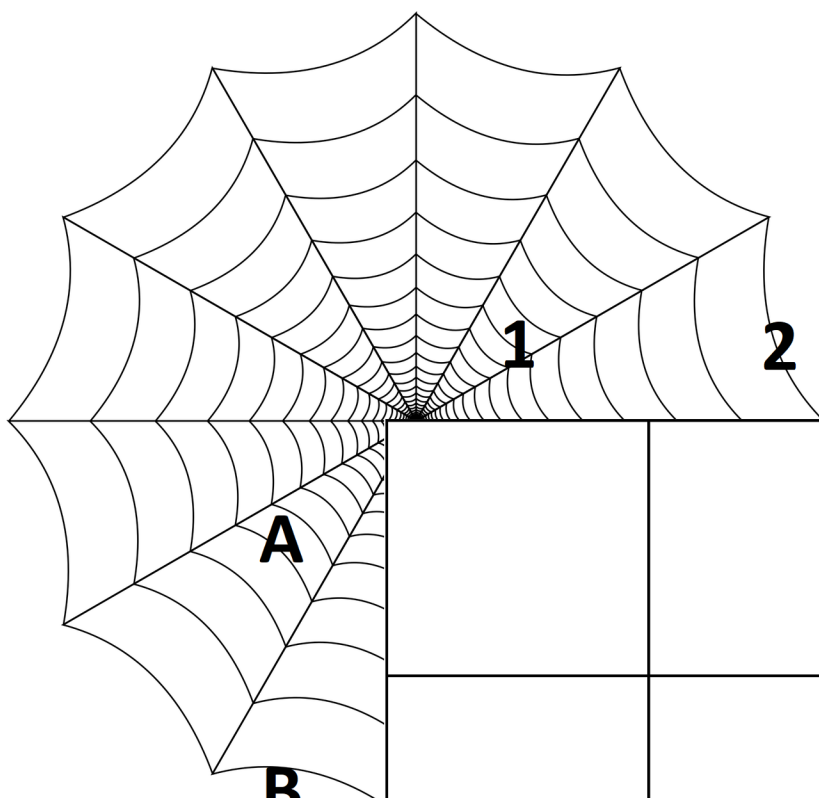
KARTA PRACY - KONCENTRACJA

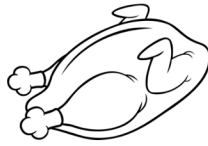



The worksheet is divided into three main sections:

- Spiderweb Section:** A large spiderweb is positioned on the left. The spiral part of the web is divided into three horizontal sections labeled **A**, **B**, and **C** from top to bottom.
- Grid Section:** A 3x3 grid is located to the right of the spiderweb. The columns are labeled **1**, **2**, and **3** from left to right.
- Flower Section:** A detailed line drawing of a peony flower with its stem and leaves is positioned to the right of the grid.

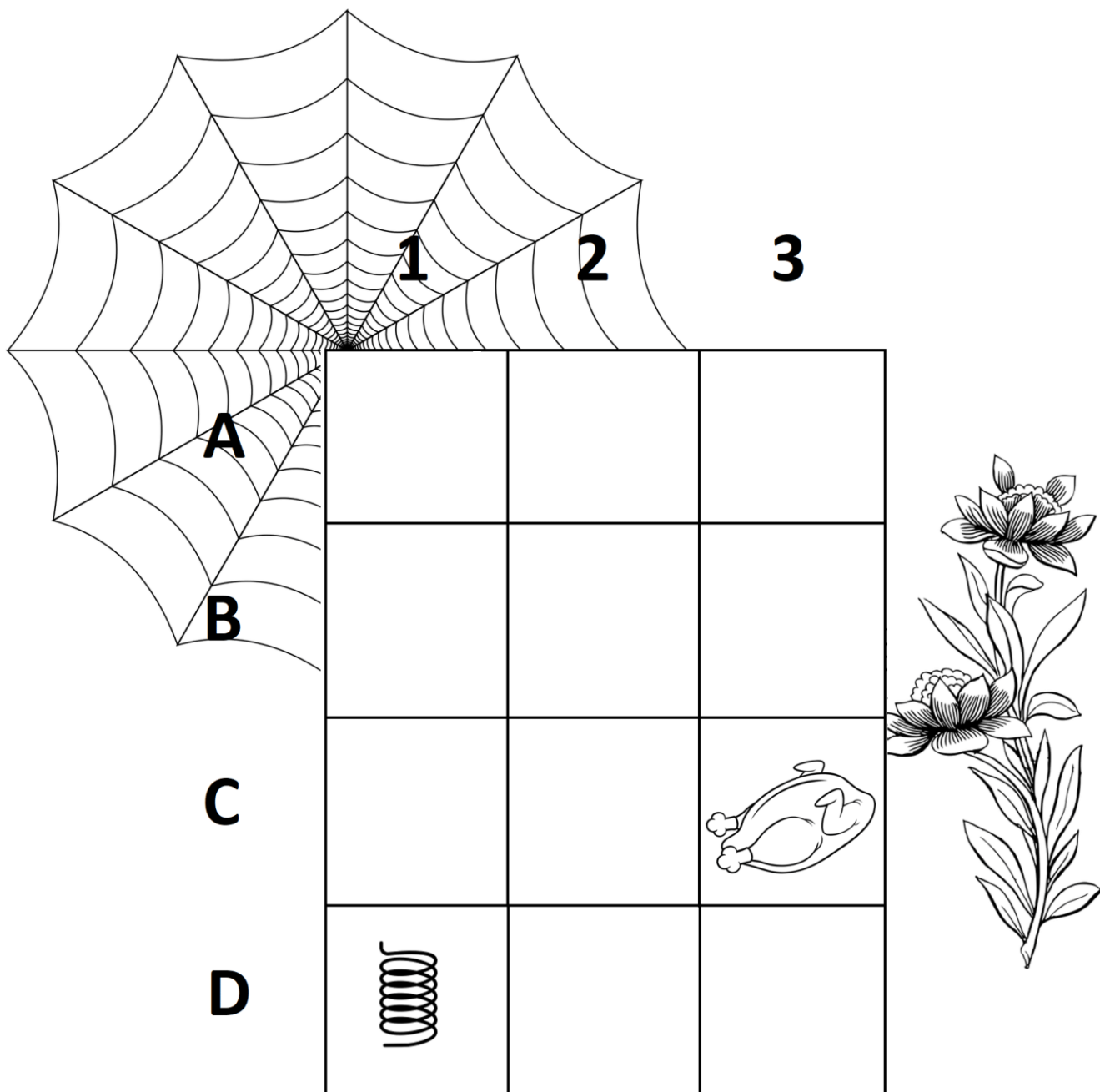
KARTA PRACY - KONCENTRACJA


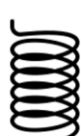




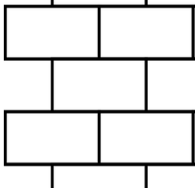

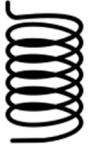
KARTA PRACY - KONCENTRACJA




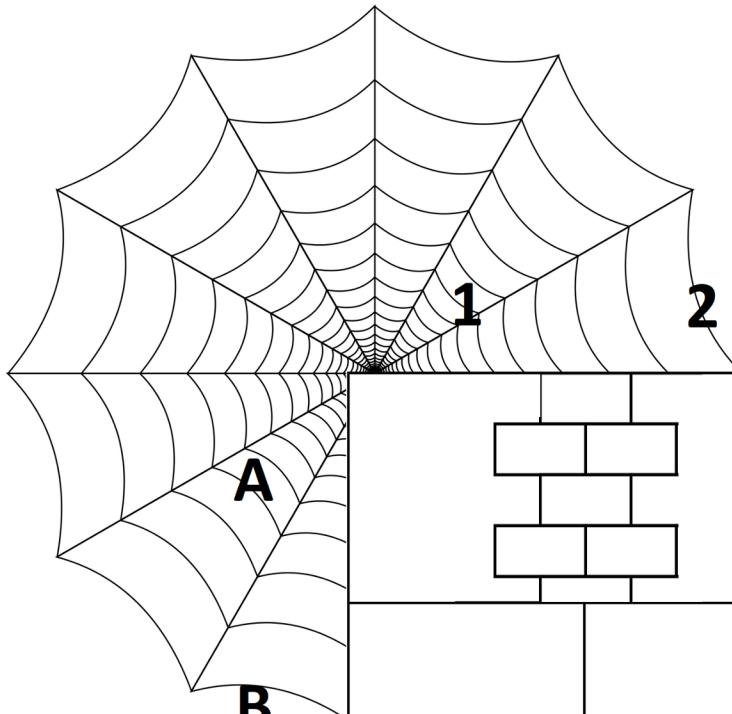
The image features a 4x3 grid. To the left of the grid is a spiderweb with labels '1', '2', '3' above it and 'A', 'B' to its left. To the right of the grid is a drawing of a branch with two flowers. The grid cells are: Row 1: empty, empty, empty; Row 2: empty, empty, empty; Row 3: empty, empty, chicken; Row 4: spring, empty, empty. Labels 'C' and 'D' are positioned to the left of the grid, corresponding to the third and fourth rows respectively.

KARTA PRACY - KONCENTRACJA

A		
B		
C		
D		



KARTA PRACY - KONCENTRACJA




The grid is a 5x5 table with the following content:

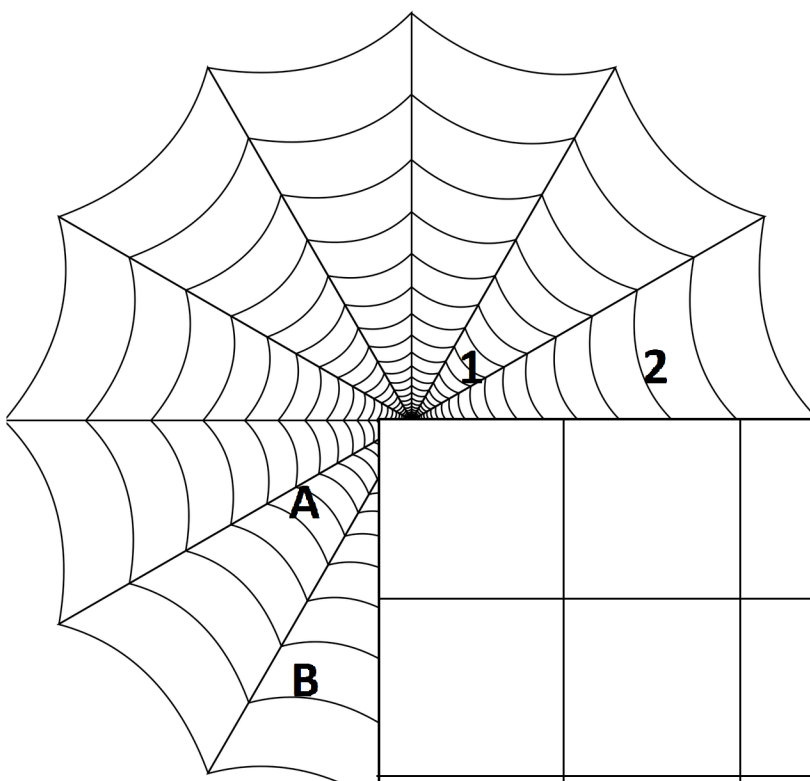
- Row 1: Column 1 is empty. Column 2 contains a diagram of a brick wall with two rows of two bricks each. Column 3 is empty. Column 4 is empty. Column 5 contains a drawing of a spring.
- Row 2: All cells are empty.
- Row 3: Column 1 is empty. Column 2 is empty. Column 3 contains a drawing of a roasted chicken. Column 4 is empty. Column 5 is empty.
- Row 4: Column 1 contains a drawing of a spring. All other cells are empty.

Labels for the grid:

- Columns 1, 2, 3, 4 are labeled **1**, **2**, **3**, **4** at the top.
- Rows 1, 2, 3, 4 are labeled **A**, **B**, **C**, **D** on the left side.



KARTA PRACY - KONCENTRACJA



1 2 3 4 5

A					
B					
C					
D					
E					

