VEŽBE KONCENTRACIJE

Koncentracija se može opisati kao usmeravanje uma, fokusirana pažnja ili kao sposobnost da se obrati pažnja na samo jednu misao ili predmet isključujući druge.

Kad nam je um skoncentrisan mi ne rasipamo energiju na nepotrebne aktivnosti. Razvijanje koncentracije je neophodno svakome ko želi da preuzme kontrolu nad svojim životom. Ona nam je neophodna da bismo bili uspešni u svim sferama života.

Koncentrisanje na aktivnosti koje obavljamo doprinosi tome da ih uradimo bolje, brže i uspešnije. Fokusiranje na rad čini rad uspešnijim. Bolja koncentracija olakšava učenje, ubrzava razumevanje i poboljšava memoriju. Pomaže nam da se usredsredimo na svoje ciljeve i da ih lakše postignemo.

Da bismo razvili ovu sposobnost moramo vežbati svoj um. Prava i dobra koncentracija razvija se postepeno, kroz svakodnevni rad i uz posebne vežbe. Sada ću vam dati nemoliko jednostavnih vežbi. Počnite sa 10 minuta svaki dan, ako možete da izdržite 15, još bolje. Morate da razumete da um ne voli nikakvu disciplinu. To je jedan instrument koji ima svoju vrednost ako se pravilno koristi, ali trenutno je on taj koji vlada nad nama. Vi niste um i njegove misli, oni su samo neka vrsta moći koju koristimo. Mentalnim vežbama moguće je izvežbati um i ovladati njim. On mora biti stavljen na odgovarajuće mesto, kao naš sluga a ne gopodar.

Kad počinjete da učite da se koncentrišete treba da pronađete mesto gde možete biti sami i neuznemiravani. Možete sesti u turski sed na podu ili na stolicu sa ispravljenom kičmom. Udahnite duboko nekoliko puta i opustite se. Počnite sa prvom vežbom i vežbajte je svakodnevno dok ne budete uspeli da je izvodite lako i bez razmišljanja o nečem drugom bar 5 "čistih" minuta. Morate biti iskreni prema sebi i pređite na sledeću vežbu tek kad budete uvereni da je vežba izvedena sa punom koncentracijom. To se može desiti možda nakon nekoliko dana, možda nakon nekoliko nedeje a možda čak i nakon nekoliko meseci.

Usmerite svu svoju pažnju na vežbu. Nemojte misliti ni na šta drugo. Pazite da ne zaspite, da ne odlutate u maštu ili da ne mislite na nešto drugo. Onog trenutka kad uhvatitie sebe da mislite na nešto drugo, prekinite sa vežbom i počnite iz početka. Kad se uhodate, produžite vreme ili uvedite još jedno vežbanje u toku dana. Ne pokušavajte previše na početku. Može vam se učiniti da su vežbe vrlo proste i jednostavne pa pokušate da ih izvedete sve od jednom. Idite polako, nemojte da preterate i preopteretite mozak. Pokušajte da dostignete savršenstvo.

Ako vam se čini da je preteško ili vas misli ometaju i teraju da mislite o drugim stvarima, ne očajavajte. Svako se susreće sa poteškoćama na početku. Samo prebrođujući te padove koncentacije će se naša moć povećati. Uspešni su oni koji nastavljaju i nikad ne odustaju. Ako istrajete uprkos poteškoćama vaš trud će biti krunisan uspehom.

Nema veze akoje vaša koncentracija slaba, ona se može ojačati. Ne morate biti neka posebna osoba da biste to mogli uraditi. Ali svako će postići različit stepen koncentracije. Neki će imati jaču a neki ne tako jaku moć. To samo zavisi od toga koliko vremena, energije i upornosti uložite u ovaj projekat. Ponavljam, čak i 10 minuta dnevno će doprineti vašoj moći.

Vremenom ćete uvideti da možete da se koncentrišete bilo gde i bilo kada bez obzira na to u kakvim se okolnostima nalazite.

Za najbolji učinak, savetujem vam da nastavite sa izvođenjem određene vežbe još nedelju dana nakon što ste se uverili da je izvodite pravilno i sa punom pažnjom.

VEŽBA 1

Uzmi knjigu i broj reči u bilo kom pasusu. Izbroj ih ponovo da bi se uverio da si pravilno izbrojao. Počni sa jednim pasusom a kad ti postane lakše, broj reči na celoj strani. Broj mentalno, samo sa svojim očima ne pokazujući prstom svaku reč.

VEŽBA 2

Govori u sebi azbuku. Mentalno zamišljaj svako slovo dok ga izgovaraš.

VEŽBA 3

Broj od 1 do 100. Zamišljaj svaki broj dok ga izgovaraš.

VEŽBA 4

Broj unazad u sebi od 100 do 1.

VEŽBA 5

Broj unazad u sebi od 100 do 1 preskačući svaka 3 broja tj. 100, 97, 94...

VEŽBA 6

Izaberi reč ili jednostavan zvuk i ponavljaj ga tiho u sebi 5 minuta. Kad uspeš da se lakše koncentrišeš pokušaj da dosegneš 10 minuta neporemećene koncentracije.

VEŽBA 7

Uzmi neki predmet i gledaj ga sa svih strana. Nemoj da te odvuku nevažne misli. Ostani sa predmetom koji si izabrao. Gledaj ga i ne misli o tome gde si ga kupio itd. samo ga gledaj, vidi, miriši, dodiruj.

VEŽBA 8

Ovo je isto kao prethodna vežba samo ovaj put vizualizuj predmet sa zatvorenim očima. Počni tako što ćeš vežbu 5 raditi 5 minuta a onda vežbu 6 isto toliko. Pokušaj da vidiš, osetiš, omirišeš predmet u svojoj glavi. Pokušaj da vidiš čist dobro definisan lik. Ako naiđu teškoće otvori oči, pogledaj u predmet, zatvori ih i opet nastavi s vežbom.

VEŽBA 9

Nacrtaj mali geometrijski oblik ▲ ■ ●, oboj ga u koju boju želiš i koncentriši se na njega bez reči u glavi.

VEŽBA 10

Isto kao 9 samo sad vizualizuj sa zatvorenim očima. Ako zaboraviš kako izgleda, pogledaj pa nastavi.

VEŽBA 11

Isto kao 10 samo sa otvorenim očima.

VEŽBA 12

Pokušaj da bar 5 minuta budeš bez misli. Samo ako su prethodne vežbe uspešno izvedene dobićeš mogućnost da utišaš misli. Vremenom će to postati sve lakše i lakše.

Česta pritužba ljudi koji imaju slabu moć koncentracije je da je ovo ili ono "dosadno". Gotovo svako ima sposobnost da zadrži pažnju na zadatku koji je interesantan, ne previše lak, ne previše težak već baš na pravom nivou izazova. Ono što zaista izaziva ovu veštinu su "dosadni" zadaci kao npr. čitanje vrlo teškog materijala, rad na veoma kompleksnim stvarima, rad na stvarima koje ne daju odmah vidljive rezultate. Ako si zaista dobar u ovoj veštini, teško da će ti biti dosadno zato što imaš strpljenja da nađeš nešto interesantno u gotovo svakom zadatku.

Kad napredujemo u koncentraciji mi npredujemo u najmanje tri stvari. Možemo zadržati naš um na:

1. manje zanimljivom materijalu
2. sa većom pažnjom
3. duži vremenski period

znači, ako uspem da pređem sa mogućnosti da se koncentrišem samo na filmove ili video igre na to da mogu da se skoncentrišem na čitanje interesantne knjige, ja napredujem u ovoj veštini. kada pređem sa zanimljivih knjiga na one manje zanimljive, takođe poboljšavam svoju veštinu koncentracije. Kada mogu da radim bilo koju od ovih aktivnosti a da mi misli ne lutaju tako često, to je takođe napredak. I kad uspem da se koncentrišem umesto 5, 15 minuta ili sat ili čak dva, ja napredujem po drugom merilu. Dobro je posmatrati svaku od ove tri varijable dok radite na veštini koncentracije, i proslavljati svaki put kad uznapredujete u jednoj od njih dok druge dve održavate stalnim.

VEŽBA SAMOPOSMATRANJA

Ova vežba ne traži od tebe da se fokusiraš na nešto, već samo da posmatraš na šta si fokusiran. Ti vežbaš veštinu samoposmatranja.

Da bi uradio ovu vežbu jednostavno sedi i zatvori oči. Neka tvoj um radi što god želi. Drugim rečima, pusti ga da luta. Ako želiš da misliš o nečemu - misli. Ako hoćeš da prelaziš s jedne svari na drugu, to je u redu.

Jedino što čini ovu vežbu je to da sačuvašmalo svog uma da posmatra šta njegov ostali deo radi. Pitaj sebe pitanja : O čemu sad mislim? Koje mi slike prolaze kroz glavu? Šta osećam sada?

Počni tako što ćeš ovo raditi kratko vreme, recimo minut. Nakon tog minuta priseti se o čemu mislio i kaži to nekome. Postepeno ćeš moći to da radiš sve više i više minuta.

Poenta ove vežbe je da, ako odlutaš sa zadatka, odmah ćeš to primetiti. Ako opaziš da ti misli odlaze sa zadatka odmah čim to počne da se dešava, možešodmah brzo sebe da vratiš na zadatak.

SAMOPOSMATRANJE NA GLAS

Ovo je varijanta prve vežbe. U ovoj radiš istu stvar samo što govoriš glasno o čemu misliš. Opisuješ rečima bilo koju stvar koja se pojavi na ekranu tvoje svesti. Govoriš glasno i svoje misli. Imenuješ osećanja koja imaš. Ovo je teško jer govorenje misli sigurno utiče na misli koje imaš. Ali to je u redu. Glavno je da vežbaš svesnost o tome što ti prolazi kroz glavu. Što više ovo budeš radio, lakše ćeš shvatiti kada se koncentrišeš na neku stvar a kada ti misli lutaju s jedne stvari na drugu.

⁎ Izaberi nešto i opiši ga bez imenovanja dok druga osoba ne pogodi o čemu pričaš.

1.Gledaj u zid ispred sebe i nađi nešto što ranije nisi primetio.
2. Gledaj u levi zid i nađi nešto što ranije nisi primetio.
3. Gledaj u desni zid i nađi nešto što ranije nisi primetio.
4. Gledaj u zid iza sebe i nađi nešto što ranije nisi primetio.
5. Gledaj u plafon i nađi nešto što ranije nisi primetio.
6. Gledaj u pod i nađi nešto što ranije nisi primetio.
7. Gledaj prednji zid ali svoju pažnju usredsredi na levi zid.
8. Gledaj u levi zid a svoju pažnju usredsredi na zvuk.
9. Slušaj zvuk dok mrdaš prtiće na nogama.

Uzmi dva ista novčića ili dva lista papira ili dva dana i nađi bar 5 razlika među njima.

NAMERNO USMERAVNJE PAŽNJE

U ovoj vežbi izabiraš nešto na šta ćeš usmeriti svoju pažnju, npr. na svoje disanje. Tokom ove vežbe usmerićeš svoju pažnju na disanje, zatim na bilo šta drugo što želiš, onda ponovo na disanje, pa ponovo na nešto drugo. Nastavi da preusmeravaš pažnju, namerno, svakih 30-ak sekundi.

Cilj ove vežbe je uvežbavanje u svesnom usmeravanju pažnje. Dok radiš ovu vežbu, oseti kako je to da usmeriš svoju pažnju na nešto i oseti kako tvoj um reaguje.

Npr. obraćam pažnju na disanje nekoliko sekundi i osećam kako mi se nozdrve suše dok udišem, a vlaže dok izdišem, onda pogledam na sat i gledam sekundaru kako ide u krug i razmišljam o vremenu koje prolazi, onda opet usmeravam pažnju na disanje...

Vežbajući svesno usmeravanje pažnje jačamo egzekutivni deo mozga koji govori ostalom delu na šta da obrati pažnju. Ti želiš da ovaj deo bude glavni, a ne da tvoja pažnja bude taoc bilo kog spoljašnjeg stimulusa koji se događa u tom trenutku.

Postoji nekoliko varijacija ove vežbe. Možeš ako želiš izabrati dve stvari na koje ćeš obraćati pažnju i prebacivati se s jedne na drugu npr. dve mentalne slike; dva predmeta; u pod, pa odlučiš gde ćeš da pogledaš pa pogledaš tamo, pa odlučiš gde ćeš da pogledaš pa pogledaš tamo; čitaš knjigu jedan minut ili radiš matematiku nekoliko minuta, a onda provedeš jedan minut gledajući u crnilo koje se pojavi kad zatvoriš oči. Možeš izabrati dug period pre preusmeravanja pažnje ili kratak period kao 3-4 sekunde.

KONCENTRISANJE, OCENA, VEŽBA KONCENTRACIJE

U ovoj vežbi radiš nešto što zahteva koncentraciju: čitanje, kucanje, matematički problemi, pisanje ili sledećih par vežbica:

Zatvori oči i zamisli da gledaš:
neki predmet, voće,povrće, olovku koja polako piše tvoje ime na papiru, neki geometrijski oblik, kombinaciju geometrijskih oblika

Zatvori oči i oseti:
rukovanje- oseti toplotu nečije ruke, pritisak, mekoći
krzno životinje
sveže pao sneg
granu drveta
pesak
pero
Zatvori oči i oseti miris:
cveta, hrane koja se kuva,drveta koje gori, mora, peperminta, omiljenog parfema

Zatvori oči i fokusiraj se na osećaj mišića i pokreta tela dok:
hodaš po polju visoke trave, plivaš, bereš voće, trčiš po plaži

Zatvori oči i oseti ukus, toplotu i teksturu:
sladoleda, banane, pomorandže, nekog obroka koji voliš da jedeš

Zatvori oči i čuj:
kako neko zove tvoje ime. zvuk saobraćaja, kako pada kiša, čavrljanje ljudi, vodu koja teče, pod koji škripi, gong koji postepeno bledi u tišinu

Prestaješ svakih par minuta i ocenjuješ koliko dobro si se koncentrisao na zadatak. Ako si se koncentrisao dobro, pokušaj da se setiš šta si uradio u svom mozgu što ti je omogućilo da se tako dobro koncentrišeš. Ako se nisi koncentrisao dobro, primeti to i odluči da u sledećem pokušaju pokušaš da nadmašiš vreme kada si se dobro koncentrisao. Onda se vrati i koncentriši ponovo.

Možeš da koristiš sledeću skalu da odgovoriš "koliko koncentracije":

0 - ni malo
2 - samo malo
4 - našto ali ne puno
6 - podosta
8 - velika količina
10 - vrlo velika količina

VEŽBA RAZMATRANJA

Uloga tvog partnera je da ti priča ili čita. Najlakše je da ti neko čita. On zastaje ponekad, možda posle svake rečenice, možda posle svakog pasusa. Ti odgovaraš sa "razmatranjem" toga što ti je pročitano. Kako da razmatraš?

Možeš koristiti sledeće rečenice i popuniš praznine:

Znači kazao si_____?

Ono što sam čuo je_____?
Drugim rečima_____?

Znači, ako te dobro razumem_____?

Zvuči kao_____.

Da li kažeš da_____?

Ono što radiš je da ponavljaš ono što si čuo da je druga osoba rekla ili pročitala.
Odgovor partnera može biti prosto DA ako si pravilno čuo ili NE ako nisi, pa će ti on pročitati ponovo i dati ti ponovo da probaš.

Partner može oceniti tvoje razmatranje skalom koju smo prethodno dali.

VEŽBA RAZMATRANJA SA ČITANJEM UMESTO SLUŠANJA

U ovoj vežbi ti čitaš pasus sam. Nakon čitanja parafraziraš na glas ono čega se sećaš.

PRAVLJENJE TESTA I ISPUNJAVANJE

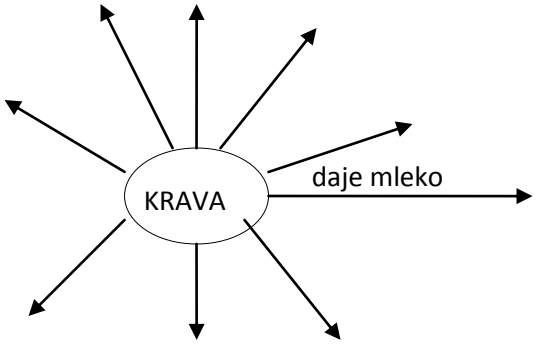
Sa savakom rečenicom koju čitaš, razmišljaj: " Mogu li od ovog napraviti pitanje za test znanja o gradivu?" Donošenje takve odluke teži da ti drži pažnju na zadatku. Ako dođeš do kraja pasusa i odgovor na pitanje je :" Nemam pojma jer nisam mislio na ono što čitam:" i onda si dobio vrednu povratnu informaciju. S druge strane ako možeš da smisliš dobro pitanje i to je važna povratna informacija.

Onda, kad završiš pisanje testa dobijaš još povratnih informacija o svojoj koncentraciji tako što ćeš uraditi test. Onda ga oceni i provežbaj pitanja na koja nisi znao odgovor.

VRAĆANJE NA CENTRALNO PITANJE

Postavi se pitanje koje privlači mnogo misli. Može se nacrtati krug s pitanjem unutra i mnogo strelica koje idu od kruga. Sad, za svaku strelicu smisli ideju. Kad smisliš jednu, vrati se na centralno pitanje da vidiš možeš li smisliti još jednu. Nastavi sve dok ti više ni jedna ne pada na pamet.

Čak iako misliš da nemaš više ideja, nastavi da misliš o još. Odupri se želji da odustaneš i odeš na nešto drugo. Takođe se odupri potrebi da pređeš s jedne ideje na drugu bez vraćanja na centralno pitanje. Npr.



Vraćanje na centralno pitanje i nastavak pretraživanja uma ajtemima koje ćemo dodati na listu je suština ove vežbe.

POVRATAK NA CENTRALNO PITANJE SA OPCIJAMA I POSLEDICAMA

Ovo je neka situacija

Koje sve opcije možeš da smisliš da bi odgovorio na nju?

evo jedne opcije o

kojoj neko razmišlja

Koje sve posledice mogu da proizađu ako se to uradi?

Ovom vežbom se vežba donošenje odluka i rešavanje problema.

Kod svih mentalnih sposobnosti bitnija je učestalost nego trajanje vežbe.

Tajna uspeha je u stalnoj vežbi.