

Не можете сконцентрироваться? Вот несколько хороших способов

Автор: Administrator
18.01.2013 11:57 -



Если вам кажется, что Интернет провоцирует расстройство внимания, вы не одиноки. По данным проведенного в Америке опроса, 20 процентов рабочего времени тратится впустую, а 35 процентов опрошенных признали, что Интернет – главный отвлекающий фактор.

Очень сложно сконцентрироваться, когда вам без остановки приходят извещения о непрочитанных электронных письмах и мгновенных сообщениях, а в социальной сети постоянно появляются новости от друзей, не говоря уж про информационные рассылки и новостные сайты.

Сфокусироваться в подобных условиях так трудно, что многие люди жалуются на развитие синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Хорошая новость в том, что Интернет, сам по себе, не вызывает СДВГ. Но он может спровоцировать трудности с концентрацией у людей, страдающих СДВГ или имеющих к нему склонность.

Независимо от того, входите ли вы в группу риска СДВГ, или просто хотите стать более собранным, эти несложные правила помогут вам сконцентрироваться:

Отключите уведомления о новых письмах и сообщениях. Дело не в том, что вы тратите пару минут на ответ, а в том, что отвлекаясь по мелочам, сложно снова сконцентрировать на делах.

Отложите свой телефон подальше и отключите звуковые уведомления. Даже если вам кто-то пишет, вы имеете право сами распоряжаться своим временем и ответить, когда вам будет удобно.

Не блуждайте по Интернету в рабочее время. На это уходит гораздо больше времени, чем вам кажется.

Не можете сконцентрироваться? Вот несколько хороших способов

Автор: Administrator
18.01.2013 11:57 -

Займитесь тайм-менеджементом. Если боитесь не справиться в одиночку, воспользуйтесь специальными программами. Например, Rescuetime.

Начинайте утро с важных дел. Чем дольше вы их откладываете, тем сложнее будет влиться в рабочий ритм.

Разомните ноги. Если чувствуете, что нужно сделать перерыв в работе, сделайте его физически-активным. Пройдитесь по офису, а не по Интернету. Это не только придаст вам сил, но и позволит отдохнуть глазам.