

Provocarea lunii septembrie: 30 zile pentru îmbunătățirea atenției

- 1 SEPTEMBRIE identifică scopurile esențiale cărora vrei să le dedici timp.
- 2 SEPTEMBRIE Fă diferența dintre munca profundă și munca superficială.
- 3 SEPTEMBRIE Gândește-te, pentru fiecare scop esențial pe care vrei să îl atingi, la modalitățile de a urmări progresul făcut.
- 4 SEPTEMBRIE Dedică o oră întregă – fără întreruperi – unei activități care te solicită intelectual.
- 5 SEPTEMBRIE Începe un jurnal pe care îl dedici provocării de a-ți îmbunătăți concentrarea atenției.
- 6 SEPTEMBRIE Azi e prima dimineață în care vei încerca un nou obicei: începe ziua fără să deschizi telefonul.
- 7 SEPTEMBRIE Începe ziua fără telefon și dedică o oră unei activități care te aduce mai aproape de un scop esențial.
- 8 SEPTEMBRIE Dedică o oră doar activităților superficiale (mailuri, rezervări/programări etc.)
- 9 SEPTEMBRIE Dezactivează-ți toate notificările pentru rețelele sociale.
- 10 SEPTEMBRIE Pune în practică un singur principiu: te vei ocupa de un singur lucru o dată- fără întreruperi și fără multitasking.
- 11 SEPTEMBRIE Începe ziua cu 5 minute de meditație: închide ochii și încearcă să îți observi propriile gânduri, emoții și stări.
- 12 SEPTEMBRIE Fă o plimbare în natură și încearcă să observi și să reții cât mai mult din ceea ce vezi în jurul tău.
- 13 SEPTEMBRIE Alege un sunet pe care îl auzi în jur. Încearcă să faci abstracție de restul și să îl asculți doar pe cel ales.
- 14 SEPTEMBRIE Fă o listă cu toate gândurile (griji, preocupări) care te împiedică să îți concentrezi atenția în mod eficient.
- 15 SEPTEMBRIE Alege o activitate care ți se pare monotonă și du-o până la capăt.
- 16 SEPTEMBRIE Planifică dinainte intervalul de timp pe care îl vei petrece azi pe internet și încearcă să îl respecti.
- 17 SEPTEMBRIE Azi e momentul pentru autoevaluare: Cât ai progresat în ceea ce privește scopurile esențiale?
- 18 SEPTEMBRIE Alege o pictură preferată, caută o imagine a acesteia și observ-o cu atenție pentru cel puțin 5 minute.
- 19 SEPTEMBRIE Urmărește timp de o oră o prezentare online despre un subiect total necunoscut ție.
- 20 SEPTEMBRIE Fă mișcare fizică timp de o oră.
- 21 SEPTEMBRIE Petrece 30 minute explorând subiecte despre care ești curios.
- 22 SEPTEMBRIE Mergi la culcare cu o oră mai devreme decât de obicei.
- 23 SEPTEMBRIE Încearcă să memorezi o strofă sau câteva fraze care te inspiră.
- 24 SEPTEMBRIE Dacă programul îți permite, alocă 2-3 ore pentru muncă profundă, fără întreruperi.
- 25 SEPTEMBRIE Ascultă muzică pe care nu ai ascultat-o niciodată.
- 26 SEPTEMBRIE Învăță să desenezi ceva simplu.
- 27 SEPTEMBRIE Încearcă să iei o pauză de 5 minute între activitățile diferite pe care le faci azi.
- 28 SEPTEMBRIE Exersează-ți spiritul de observație.
- 29 SEPTEMBRIE Exersează-ți atenția în relațiile cu cei din jur, încercând să asculți cât mai atent ceea ce ți se spune.
- 30 SEPTEMBRIE Fă un exercițiu de reflecție: cât progres ai făcut în privința concentrării atenției de-a lungul acestei luni?