

# KAKO MOŽEMO "IZVJEŽBATI" KONCENTRACIJU?

Koncentraciju možemo poboljšati i održavati putem ponavljanja različitih za to namijenjenih aktivnosti – možemo ju uvježbati. Što više vremena posvetimo vježbama, brže ćemo napredovati, ali je važno da to radimo postupno. S vremenom će nam postajati lakše te će se i naša sposobnost koncentracije produljivati. To će nam svakako biti od pomoći u procesu učenja, ali i koristiti da uspijemo biti usredotočeni u nekih izazovnim i/ili zahtjevnim situacijama.

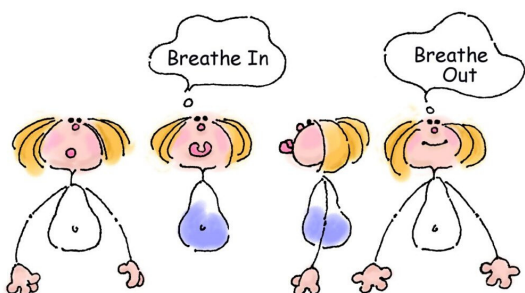
1

Ukoliko je moguće, pronađite mirno mjesto gdje možete biti sami i bez ometanja. Ako želite, možete sjediti prekriženih nogu na podu ili se udobno smjestiti na stolcu vodeći računa da vam kralježnica u što većoj mjeri bude uspravna.



2

Nekoliko puta mirno udahnite kroz nos i izdahnite kroz usta, a zatim sa svakim izdahom dodatno pokušajte opustiti svoje tijelo usmjeravajući pažnju na to kako se svaki mišić vašeg tijela s izdahom još više opušta. Možete zatvoriti oči ili imati mekani pogled usmjeren prema dolje dok dišete.



3

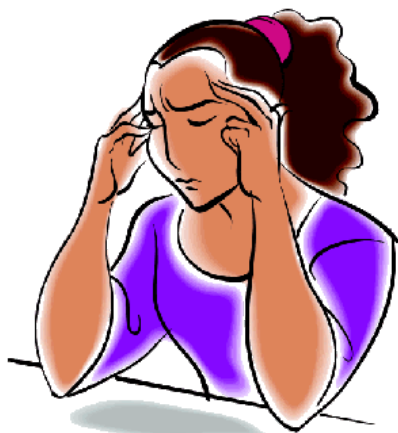
Vježbajte svaku od vježbi koje vam u nastavku predlažemo oko 10 minuta, a nakon nekoliko tjedana aktivnosti, produljite vrijeme do 15 minuta.

Počnite s jednostavnijim vježbama i pokušajte ih raditi svaki dan, sve dok ste u mogućnosti to učiniti bez ometanja ili zaborava te bez razmišljanja o bilo čemu drugome. Svaki put kada vas nešto prekine, započnite ili ponovite istu vježbu.



4

Pažnju pokušajte usmjeriti na vježbu koju radite, ne razmišljajući o bilo čemu drugom, te biti opušteni i usredotočeni. Ukoliko vam se počne spavati tijekom provođenja vježbe ili počnete sanjariti ili maštati, samo to primjetite (možete u sebi reći: „Malo sam odlutao/la...“) i ponovno svoju pažnju usmjerite na vježbu.



## PRIMJERI VJEŽBI...

Uzmite knjigu ili neki pisani materijal te započnite brojati riječi unutar jednog odlomka. Zatim ih prebrojite ponovo kako biste bili sigurni da ste to točno napravili. Brojanje riječi radite u sebi, prateći samo očima, ne pokazujući ih prstom i bez izgovaranja riječi naglas. Nakon nekoliko puta, učinite to s dva odlomka. Na kraju, prebrojite riječi na cijeloj stranici.

Brojite unazad u vašem umu, od 100 do 1.

U drugom dijelu vježbe, pokušajte brojati u sebi od 100 do 1, pri čemu preskočite svaka tri broja. Znači, krenite 100, 97, 94 i dalje.

Odaberite nadahnjujuće riječi (primjerice, koje vas inspiriraju, neki vaš životni moto, citat značajne vam osobe, riječi drage pjesme i dr.) te ih ponovite, tiho, u svom umu tijekom pet minuta. Nemojte izgovarati riječi naglas. Možete izabrati i neki jednostavan zvuk te ga pokušati ponoviti u umu.

Uzmite komad voća i držite ga u svojim rukama. Pregledajte ga sa svih strana usmjeravajući svu svoju pažnju na njega i pri tom pokušajte ne razmišljati o ičemu drugome. Ukoliko se neke misli i pojave, pokušajte ostati fokusirani na voće. Usredotočite pozornost na voće i ispitajte njegov oblik, miris, okus i osjećaj koji vam daje kada ga dotaknete ili okusite.

Nacrtajte na komadu papira neki geometrijski lik i obojite ga. Stavite papir s crtežom ispred vas i usmjerite cijelu pozornost na oblik koji ste načinili. Držite pažnju na crtežu i pokušajte otpustiti ostale misli. Ukoliko se pojave neke misli koje nemaju veze s crtežom, samo ih primijetite i ponovno svoju pažnju usmjerite na crtež. Možda ćete i nekoliko puta "odlutati", ali to je u redu.

Pokušajte barem pet minuta biti fokusirani na svoje duboko disanje u ritmu koji vam odgovara. Obratite pažnju na kojem mjestu svojeg tijela najviše osjećate vlastito disanje kada dišete na ovaj način (nosnice, grlo, prsni koš, trbuh, usnice). Zatim nastavite disati na način da je vaša pažnja na onom mjestu u tijelu gdje najviše osjećate svoje disanje.