

Техника «Маленькими шагами к большой цели»

Простой и очевидный способ самоактивации подразумевает разделение любой предложенной задачи на несколько маленьких компонентов. Это поможет справиться с вашей тенденцией расстраивать себя, думая обо всем, что необходимо сделать.

Вот как можно справиться со скукой, меньше отвлекаться и увеличить способность удерживать внимание: разделите задачу на мельчайшие части.

Например, слушайте, что происходит на встрече, в течение трех минут, а затем сделайте минутный перерыв, чтобы подумать о том, о чем хочется. По окончании такого ментального отпуска слушайте выступление еще три минуты и в это время не позволяйте никаким посторонним мыслям себя увлечь. Затем — снова минутный перерыв на собственные мысли.

Эта техника поможет вам более эффективно поддерживать общий уровень концентрации. Если вы разрешите себе думать о постороннем короткое время, это снизит власть отвлекающих мыслей над вами. А через какое-то время они начнут казаться абсурдными.

Крайне полезный способ разделить задачу на небольшие простые для выполнения части — ограничить время ее выполнения. Решите, сколько вы хотите посвятить задаче, и сделайте паузу в конце отведенного срока, чтобы сделать что-то более приятное, не важно, закончили вы или нет. Звучит очень просто, но на самом деле творит чудеса.