



SKUP SIĘ NA 5 MINUT

Jak wyćwiczyć
koncentrację
i poprawić swoją
wydajność

TIFFANY SHELTON MARIOLLE



sensus

Tytuł oryginału: Five-Minute Focus Exercises to Reduce Distraction,
Improve Concentration, and Increase Performance

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-7641-0

Copyright © 2019 by Rockridge Press, Emeryville, California

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Rockridge Press and the Rockridge Press logo are trademarks or registered trademarks of Callisto Media Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Rockridge Press is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Interior and Cover Designer: Jay Dea
Art Manager: Hillary Frileck
Editor: Lia Ottaviano
Production Editor: Ashley Polikoff
Author photo courtesy of ©Virginia Conessa

Polish edition copyright © 2021 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/skupsi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

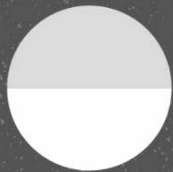
- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
1 Zastanów się, czego chcesz od życia	15
2 Czujny kierowca	17
3 Zamiast porannej kawy	19
4 Ułatw sobie medytowanie	21
5 Problematyczne poniedziałki	23
6 Każdy dzień zaczynaj z pełnym zapasem energii!	25
7 Skupiaj się nawet podczas najbardziej nieprzyjemnych zadań	27
8 Odświeżająca pięciominutowa przerwa	29
9 Diabeł tkwi w szczegółach	32
10 Czytanie nudnego tekstu	33
11 Zostań mołem książkowym	35
12 Blokada pisarska	36
13 Skup się na celu swoich treści	38
14 Kreatywna działalność artystyczna	40
15 Test lękowy	42
16 Nerwowy umysł, rozproszony umysł	45
17 Delektuj się każdym kęsem	47
18 Budowanie więzi w skupieniu	49
19 Gotowanie w skupieniu	51
20 Nie dopuść do popołudniowego spadku formy	53
21 Długa droga	55
22 Materiał do zapamiętania	57
23 Najlepszy czas w Twoim życiu	59

24	Ważna prezentacja	61
25	Pod presją	63
26	Jak przetrwać najnudniejsze zebranie	65
27	Czytanie z ekranu	67
28	Praca w skupieniu na komputerze	69
29	Delektuj się czasem wolnym	71
30	Pora na porządkę	73
31	Otoczenie, które rozprasza uwagę	76
32	Czy słyszysz to, co ja?	78
33	Silny niepokój	80
34	Wyjście z dołka	82
35	Lekarstwo na poczucie przytłoczenia	84
36	Sen dla lepszej koncentracji	86
37	Walka z wypaleniem	88
38	Skupienie uwagi w nieznanym otoczeniu	90
39	Komunikuj się w skupieniu	92
40	Utrzymywanie skupienia	94
41	Gonitwa myśli	95
42	Bólu, bólu, przemiń	97
43	Trenuj z głową!	99
44	To skomplikowane	101
45	Budowanie koncentracji	103
46	Od senności do skupienia	106
47	Mózg na łonie natury	108
48	Skup się w tej chwili	110
49	Zwiększenie poziomu energii	112
50	Strach przed tym, że coś Cię omija	114
51	Przywiązywanie wagi do szczegółów	116
52	Wygranie z wyczerpaniem umysłowym	118
53	Chodzenie po ścianach	120

54	Skupienie się do wewnątrz	123
55	Słyszałeś to?	125
56	Kreatywne skupienie	127
57	Skup się na pozytywach	129
58	Lepsze skupienie wzroku	131
59	Jednozadaniowość	132
60	Uspokój się i skup się z powrotem	134
61	Dzień pełen emocji	137
62	Porozciągaj swój „miesiąc skupienia”	139
63	Zapanuj nad swoją impulsywnością	141
64	Idealna organizacja	143
65	Zawsze w ruchu	145
66	Same początki i żadnego końca	147
67	Postępuj zgodnie z instrukcjami	149
68	Gdzie ja to położyłem?	151
69	Koniec ze spóźnialstwem	153
70	Cyfra osiem	155
71	Naucz się czegoś nowego	157
72	Przyływ dopaminy	159
73	Jak się czujesz?	161
74	Nadmierne pobudzenie	163
75	Natrętne negatywne myśli	165
	ŹRÓDŁA	169
	LITERATURA	171
	O AUTORCE	174



WSTĘP

Wyobraź sobie, że jesteś całkowicie skupiony na zadaniu. Jesteś nim pochłonięty i zaangażowany. Wykonujesz wszystkie czynności z poczuciem celu i pełnego zrozumienia. Osiągnąłeś ulotny stan przepływu, w którym realizujesz zadanie szybko i z łatwością. A potem nagle za Twoim oknem przebiega *przeurocza* wiewiórka, która kradnie Twoją uwagę niczym złodziej pod osłoną nocy. Widok jej puszystego ogona sprawia, że Twoja koncentracja gdzieś ulatuje, a Ty musisz znów osiągnąć stan skupienia, żeby wrócić do pracy. Chwilę później jednak widzisz kolejną wiewiórkę, zaraz potem dostajesz wiadomość tekstową, a później słyszysz dźwięk powiadomienia o nowej wiadomości w skrzynce odbiorczej. Kiedy wracasz do przerwanej pracy, odkrywasz, że upłynęło pół godziny — i nie wiesz, jak to się stało. Twój stan przepływu został przerwany i masz wrażenie, że już nie dasz rady ponownie go osiągnąć. Jak to możliwe, że wcześniej pracowałeś w takim skupieniu? Gdzie zniknęła ta cała koncentracja?

Jeżeli to brzmi dla Ciebie znajomo, nie jesteś sam. Coraz więcej ludzi cierpi na coś, co lubię nazywać *problemem wiewiórek*. Nawet osoby, które mają najlepsze intencje i potrafią wiele osiągnąć, są narażone na tego typu utratę skupienia. Zabieramy się do określonej pracy, ale różne czynniki rozpraszają naszą uwagę i dekoncentrują nas. Niestety sytuacja robi się coraz gorsza. Nasz średni

czas skupienia uwagi jest krótszy niż u naszych przodków. Współczesny świat jest pełen wiewiórek przebiegających przed naszymi metaforycznymi oknami. Media społecznościowe, powiadomienia push, silna presja, aby natychmiast odpowiedzieć na e-maile, bezproduktywne przemyślenia i emocje, szybkie tempo pracy, niekończące się wiadomości tekstowe, głębokie przekonanie, że potrafimy skutecznie wykonywać kilka zadań naraz, a także niestłabnące pragnienie natychmiastowej gratyfikacji... To cud, że w ogóle potrafimy się skupić!

Możliwe, że koncentracja jest najważniejszą umiejętnością, jakiej możesz się nauczyć, jeśli chcesz, żeby Twoje życie nabrało większego sensu. Większe skupienie przekłada się oczywiście na lepszą wydajność i efektywność, ale pomaga też dopasować życie, które obecnie prowadzisz, do Twojego prawdziwego celu. Kiedy ciągle coś Cię rozprasza, możesz odnieść wrażenie, że ktoś rzucił na Ciebie zły czar — taki, który nie pozwala Ci wykorzystać Twojego pełnego potencjału i dokonać imponujących rzeczy. Rozmaite czynniki zewnętrzne ciągną Cię w tysiące różnych stron, a Twoje życie toczy się własnym torem, jakby niezależnie od Ciebie. Być może czasami zadajesz sobie pytanie: „Co się stało z moim życiem? Dlaczego nie osiągnąłem żadnej z rzeczy, które są dla mnie ważne?”. Jeżeli nie będziesz w stanie skupić się na tym, co ma dla Ciebie największą wartość, w Twoim życiu będzie brakowało pasji i kreatywności, a także silnych więzi z osobami i rzeczami, które są dla Ciebie ważne.

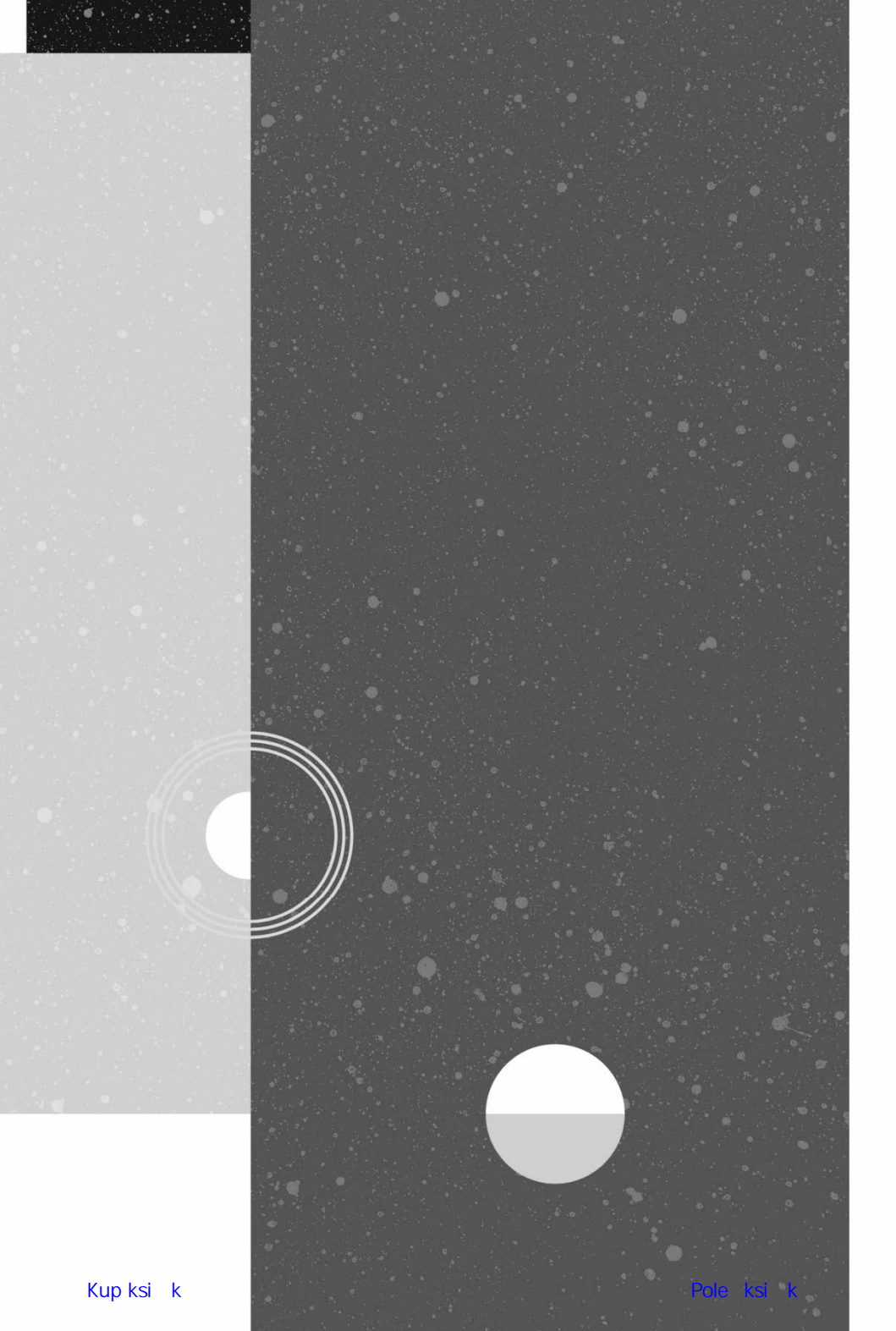
Dostajemy więcej tego, na czym się skupiamy, dlatego czas skoncentrować się na rzeczach, które mają dla nas największe znaczenie, przejąć kontrolę nad swoją uwagą i nad własnym życiem. Przecież każdy z nas zasługuje na to, żeby mieć władzę nad swoim umysłem i życiem.

Jestem psycholożką, konsultantką do spraw neuropsychologii, a także nauczycielką jogi i medytacji. Pomogłam wielu osobom (w tym również samej sobie) poprawić koncentrację, aby osiągnąć swoje cele i nadać większą wartość swojemu życiu. Moja metoda obejmuje techniki z dziedziny neurobiologii i nauki uważności, a jej celem jest pomóc ludziom w takim wyszkoleniu własnych mózgow, aby potrafiły lepiej się koncentrować. Swoje narzędzia zaczerpnęłam z neuropsychologii, psychologii trzeciej fali oraz filozofii Wschodu, takich jak joga i medytacja.

Teraz moim celem jest pomóc Tobie! Uwaga jest jak mięsień, a ja za chwilę pokażę Ci ćwiczenia, które pomogą go wzmocnić. Są one szybkie, łatwe do wykonania i oparte na naukowej wiedzy. Możesz bez trudu włączyć je do codziennego życia, ciesząc się natychmiastową poprawą wydajności. Ćwiczenia oparte na uważności pomogą Ci wykorzystać moc, jaką daje pełen kontakt z chwilą obecną, do tego, aby skupić mózg na wykonywanej czynności. Z kolei ćwiczenia oparte na wiedzy z dziedziny neurobiologii to potwierdzone naukowo strategie, które pomagają w taki sposób przeprogramować mózg, aby nauczył się lepiej skupiać uwagę.

W tej książce znajdziesz również ćwiczenia, które pomagają doskonalić zdolność koncentracji w różnych sytuacjach, na przykład gdy siedzisz na nudnym zebraniu, stoisz w korku albo nie możesz zmusić się do wykonania jakiejś nieprzyjemnej pracy. Niektóre z ćwiczeń pomagają poprawić koncentrację, gdy odczuwasz silne emocje, takie jak niepokój czy strach. Dzięki tym wszystkim treningom zmienisz się z osoby roztrzepanej, przemęczonej i rozproszonej w skupioną, wydajną i zdyscyplinowaną.

Ćwiczenia te zostały specjalnie zaprojektowane w taki sposób, żeby pomagały zwiększyć wydajność, efektywność, siłę wewnętrzną oraz kontrolę nad własnym życiem. Niniejsza książka to zaproszenie do doskonalenia własnej uwagi, a co za tym idzie — całego życia. Dzięki zawartym w niej narzędziom zdołasz poprawić swoje skupienie tak bardzo, że nawet najbardziej niezwykła wiewiórka (nawet jadąca na rowerze i zonglująca talerzami tuż za Twoim oknem) nie odciągnie Cię od tego, na czym właśnie się skupiasz!



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

SKUP SIĘ. SZYBKO. MASZ PIĘĆ MINUT!

Aby osiągnąć znakomite wyniki, musisz się skupić. Skupienie uwagi przekłada się na lepszą efektywność i jakość pracy. To jednak nie wszystko: jeśli skoncentrujesz się na tym, co ma dla Ciebie najwyższą wartość, odczujesz przyływ pasji i kreatywności. Zaczyniesz podążać do Twojego prawdziwego celu. Tymczasem rozproszenie uwagi stało się plagą naszych czasów. Media społecznościowe, powiadomienia, e-maile, bezproduktywne przemyślenia i emocje nie tylko uniemożliwiają skuteczną pracę, ale też — w nieco dalszej perspektywie — doprowadzają do utraty kontroli nad własnym życiem.

W tej książce znajdziesz kilkadziesiąt prostych, skutecznych i opartych na zdobyczach nauki ćwiczeń ułatwiających odzyskanie uważności i skupienie uwagi. Możesz je włączyć do codziennej rutyny, aby już wkrótce cieszyć się ich efektami. Ćwiczenia uważności pomogą Ci w błyskawicznym odzyskaniu pełnego kontaktu z chwilą obecną. Inne stanowią rodzaj treningu uwagi, aby stopniowo stawała się doskonalsza i mogła trwać dłużej. Z pewnością przydadzą Ci się również techniki koncentracji w różnych niesprzyjających sytuacjach albo gdy odczuwasz silne emocje. Wszystko po to, by stać się osobą skupioną, wydajną i zdyscyplinowaną.

Dzięki prostym ćwiczeniom opisanym w książce:

- wytrenujesz swoją uważność
- odczujesz natychmiastową poprawę wydajności
- nauczysz się błyskawicznej koncentracji, nawet gdy odczuwasz niepokój lub strach
- przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i nad swoim życiem
- poradzisz sobie z nadmiernym pobudzeniem czy natrętnymi myślami

Dr Tiffany Shelton Martolle jest psycholożką, autorką książek oraz nauczycielką jogi i medytacji. Jej misją jest pomaganie ludziom w odnalezieniu spokoju umysłu i duszy. Łączy doświadczenie i wiedzę z takich dziedzin jak psychologia, neuropsychologia i medytacja. Wydaje albumy medytacyjne, pisze teksty, naucza, prowadzi badania i oferuje pomoc psychologiczną.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:

ebookpoint



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-7641-0



cena 37,00 zł