



SPOLU PRE SLOVENSKO

REFLEXIA A AKCIA

DEŇ 21

Získaj laserový fokus

Schopnosť udržať si pozornosť a sústrediť sa na dôležité veci je základom úspechu v osobnom aj profesionálnom živote. Vyžaduje si to vedomú snahu, plánovanie a disciplínu, no odmenou je pocit kontroly, vyššia produktivita a vnútorný pokoj. Fokus nie je len nástrojom efektivity, ale aj cestou, ako sa stať lepšou verziou samého seba.

Vedieť sa sústrediť nám umožňuje smerovať našu energiu a čas tam, kde to prináša najväčší prínos. Keď sa zameriavame na jednu úlohu, naše myšlienky a kapacita nie sú rozptýlené, čo zvyšuje kvalitu našej práce aj rýchlosť jej dokončenia.

Okrem toho nám fokus pomáha eliminovať zbytočné úlohy a činnosti, ktoré neprispievajú k našim cieľom. Často totiž strácame čas vecami, ktoré sú urgentné, ale nie dôležité. Ak si však ujasníme svoje priority a naučíme sa držať ich v centre pozornosti, dosiahneme viac s menším úsilím.

Nástroje, ktoré si doteraz získal/a počas výzvy a vieš ich použiť k udržaniu pozornosti a lepšiemu sústreďeniu:

- 1. Stanov si jasné priority:** Každý deň si určí tri najdôležitejšie úlohy, ktoré chceš stihnúť a sú naozaj nevyhnutné. Sústreď sa najskôr na tie.
- 2. Minimalizuj rozptýlenia:** Vypni notifikácie na telefóne, zatvor zbytočné karty v prehliadači a vytvor si podporujúce prostredie, ktoré ťa nebude rozptyľovať.
- 3. Používaj techniku „time-blocking“:** Rozdeľ si deň na bloky času, počas ktorých sa budeš venovať konkrétnym aktivitám. Počas týchto blokov sa vyhni multitaskingu.
- 4. Využi pravidlo 80/20:** Sústreď sa na 20 % úloh, ktoré prinášajú 80 % výsledkov. Toto pravidlo ti pomôže identifikovať aktivity, ktoré ti dokážu priniesť presne tie výsledky a pocity spokojnosti, ktoré chceš.
- 5. Trénuj pozornosť a vedomú prítomnosť:** Meditácia, dychové cvičenia alebo krátke pauzy na vedomé uvedomenie pomáhajú trénovať schopnosť udržať pozornosť.
- 6. Zarad' do programu pravidelný oddych:** Naša schopnosť sústrediť sa má limity. Po 60-tich minútach maximálneho fokusu si dopraj krátku prestávku na načerpanie energie.

Čo robí fokus s našou myslou?

Keď sa naučíme sústrediť, posilňujeme našu schopnosť sebakontroly a efektívneho riadenia času. Sústredená myseľ je menej náchylná na stres a úzkosť, pretože sa nepresúva medzi desiatkami rozptýlení. Navyše, každá dokončená úloha, na ktorú sme sa plne sústredili, posilňuje našu sebadôveru a pocit kontroly nad vlastným životom.

Trénuj svoj fokus.

- 1. Vyber si jednu úlohu**, ktorú musíš dokončiť či už pracovnú alebo osobnú a je skutočne dôležitá.
- 2. Priprav si prostredie.** Eliminuj akékoľvek ruchy, vypni si notifikácie na telefóne, zatvor nepotrebné aplikácie a uisti sa, že ťa nikto nevyruší. Maj po ruke všetko, čo potrebuješ na splnenie úlohy (pero, papier, dokumenty...).
- 3. Nastav si časovač na 30 minút.** Počas tejto doby sa plne venuj iba tejto úlohe.
- 4.** Ak sa pristihneš, že premýšľaš nad niečím iným, **identifikuj, čo ťa vyrušilo** (napr. myšlienky, nuda, túžba skontrolovať telefón).
- 5.** Po uplynutí času si **zhodnot' svoju efektivitu** a zapíš si svoje pocity a postrehy.

Bol čas na túto úlohu dostatočný? Bola úloha vhodná a skutočne dôležitá?

Čo ma najviac vyrušovalo a oberalo o pozornosť?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 6.** Ak je to potrebné, **pokračuj** v úlohe a znova si nastav časovač. Eliminuj ruchy, ktoré si identifikoval/a.

ÚLOHA

Dovól si dať svoj cieľ na prvé miesto. Pokiaľ nebude tvoj sen tvojou prioritou aj v čase, keď toho máš naozaj veľa, je možné, že sa nikdy k jeho naplneniu nedostaneš.

Zarad' do zoznamu tvojich dnešných priorit akúkoľvek aktivitu alebo činnosť, ktorá ti umožní sa hoci aj o malý kúsok posunúť bližšie k tvojmu cieľu a snu (napr. prečítanie kapitoly z knihy, dokončenie lekcie, tréning novej zručnosti...).



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

„TAJOMSTVO ZMENY SPOČÍVA V SÚSTREDENÍ VŠETKEJ NAŠEJ ENERGIE NIE NA BOJ SO STARÝM, ALE NA TVORBU NOVÉHO.“

—SOKRATES—