

目的: 集中力を科学的に高める方法が知りたい!

@sanada 3730

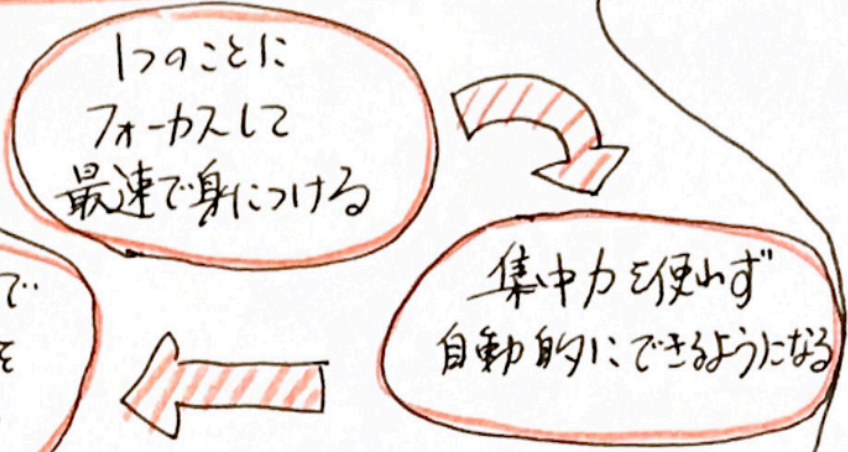


朝行うべき7の行動

1. 早起きに朝食をとる
2. グリーンエクササイズなどで、朝日を浴びながら軽く汗を流す
3. モチベーションの上がる話題や言葉、詩に触れる
4. 毎日ノートやパソコンに日常の幸せや感謝を書きとめる
5. 毎日、「人生最後の日はたらこうな」と自分に向う
6. その日の計画を10分以内に立てる
7. 短時間の瞑想をする

自分を操る 超集中力 xタリサ DaiGo 著

疲れたままでも集中できる仕組み



集中力の高い人に共通する行動原則とは

- ① 集中力の高い人は、鍛え方を知っている
- ② 集中力の高い人は、実は長時間集中しない
- ③ 集中力の高い人は、「疲れ」を脳でコントロールしている

飽きる前に焦す。まとまった時間は短く区切る

あらかじめ時間を区切り「もうちょっとやろうか、た」「もう少しかけたかな」というところで、仕事や勉強を打ち切ってほう 皿

集中力を操る7つのエンジン

場所・姿勢・食事・感情・習慣・運動・瞑想

瞑想

脳が瞑想に慣れてくると 集中力、注意力が向上する。ゆがみ、歪み、わがまま、こころ、こころ、こころ

瞑想で得られるもの 6つ

集中力を高める「習慣」を身につけて

ゴツゴツは 判断 や 決断 を減らすこと。ゴツゴツは、脳のパワーをなるべく使わず判断や決断できる「仕組み」をつくること

疲れをリセットする3つの回復法

睡眠

- ・感覚が癒やす
- ・不安を書き出す

睡眠時間が7時間を切った日には、酔った時と同じくらい判断力が低下する