

STOICKIE SPOSOBY NA KONCENTRACJĘ UWAGI

- Zadaj sobie pytanie: co się ze mną dzieje?
- Ogranicz liczbę rzeczy do zrobienia.
- Wybierz komu zaufasz - opieraj się na sprawdzonych źródłach informacji i weryfikuj wiadomości.
- Przetwarzaj mniej, ale uważnie.
- Zachowaj regularność.
- Przekładaj wiedzę na praktykę.
- Koncentracja na jednej rzeczy na raz to nie strata czasu, a większa efektywność działań.
- Odłóż telefon i rób sobie cyfrowe przerwy.

formamainimalna.com

kontakt@formamainimalna.com
facebook.com/formamainimalna
instagram.com/forma_minimalna

