

# MANTENERE LA Concentrazione

## IN 5 PASSI

Mantenere la concentrazione a buoni livelli può essere molto difficile, in modo particolare in alcune circostanze. È difficile ottenerla, è facilissimo perderla e molto difficile riacquistarla. L'auto-disciplina fornisce una direzione alla tua vita e ti aiuta a raggiungere concretamente il successo.

### 1 RIDUCI IL NUMERO DI OBIETTIVI

Più obiettivi ti poni, minori sono le tue probabilità di realizzarli. In realtà, avere un alto numero di obiettivi è come non averne nessuno, perché nessuno tra loro emerge per importanza. Per migliorare la concentrazione, metti in fila i tanti obiettivi della tua vita: quali sono i 3 più urgenti, più importanti? Parti da lì.

### 2 INIZIA DAL PICCOLO

Comincia dal piccolo: apporta piccole modifiche e perseguile piano piano (ma senza usare la scusa per fermarti!). lavorare su piccole modifiche ti concede abbastanza tempo per digerire il cambiamento e ti fa sperimentare degli "assaggi" della nuova realtà che andrai poi a vivere.

### 3 RIMUOVI LE TENTAZIONI

Le tentazioni vanno rimosse dal tuo spazio di lavoro. Se, ad esempio, hai bisogno di portare a termine un lavoro al pc senza distrazioni, togli di mezzo il cellulare, la tv e tutto ciò che potrebbe tentarti. Togliere di mezzo vuol dire nasconderli alla vista: tv spenta (niente compagnia di sottofondo) e cellulare spento chiuso nell'armadio.

### 4 MONITORA I PROGRESSI

Devi poter "vedere" i risultati delle tue azioni. Un'abitudine diventa più facile da sviluppare quando gli associ un elemento visibile nella vita reale. Quando avrai scomposto il tuo obiettivo in tanti piccoli obiettivi, comincia a lavorarci e, dopo un tempo ragionevole, registra i progressi che hai fatto. Tieni traccia scritta, usa un quaderno o un'agenda.

### 5 IL SISTEMA DEI PREMI

Incoraggiati per diventare migliore di volta in volta. Se traccerai i tuoi risultati, potrai vedere i tuoi progressi in tempo reale, saprai anche in cosa sei riuscito e in cosa non sei ancora riuscito. Per le cose che sei riuscito ad ottenere, concediti un premio!