

Dicas para concentração

PATRÍCIA LOPES DANTAS
(MUNDOEDUCACAO.UOL.COM.BR)

A distração é algo que faz parte do ser humano. As pessoas que conseguem se concentrar e manter o pensamento no foco certo são aquelas que mesmo involuntariamente dominam algumas técnicas.

São vários os estímulos que roubam a atenção e, segundo especialistas, para dificultar ainda mais, o cérebro nem sempre está ao nosso favor, uma vez que não é possível controlá-lo totalmente. Para manter a atenção, principalmente quando é necessário contar com ela, existem várias técnicas.

Existem pessoas que conseguem estudar ou trabalhar ouvindo músicas com fones de ouvido ou mantendo um ruído contínuo no ambiente. De acordo com especialistas, isso pode ter bom êxito em algumas circunstâncias, mas não soluciona o problema se



cedida

A relação de tarefas o ajuda a realizar primeiro o que é mais interessante

a distração for algo contínuo. Esses afirmam que quando a distração é constante, a solução está na organização. Por exemplo, ao invés de confiar na memória, relate no papel uma lista com as tarefas, começando pelas mais importantes. Veja outras dicas que poderão ser úteis também:

Dê prioridade ao que é mais importante. A relação de tarefas o ajuda a realizar

primeiro o que é mais interessante;

Organize-se, fixando metas, datas ou horários;

Mantenha o foco, quanto mais atenção você dispensar ao que estiver fazendo, maior a chance de ficar concentrado por longos períodos na mesma tarefa;

Insista mesmo se a mente fugir algumas vezes, pois apesar dos ruídos e imagens roubar a atenção, isso leva

um tempo maior quando há persistência.

Descanse. Se perder a concentração, pare, respire e tente esvaziar a mente por alguns minutos antes de reiniciar;

Relaxe em alguns momentos do dia, realizando o hobby de sua preferência.

NOVELAS



Inocência fica eufórica com a notícia, mas logo se decepciona quando Alex diz que não quer se divorciar. Vitória pede perdão à filha e Eliana exige que ela devolva os CDs que jogou fora. Padre Ângelo se sente cada vez mais angustiado por não poder contar a verdade sobre sua filha.



Guida diz a Cotinha que Moretti está estranho. Guerra fica desconfiado quando Lídia lhe avisa que Leonor procurou por ele. Stenio recomenda mais uma vez que Oto se afaste de Brisa, para a própria segurança da namorada. Helô fica surpresa ao ver Moretti em Vila Isabel. Helô avisa a Laís que Oto e Brisa estão na mira de Moretti.



Rebeca e Moa fingem discutir para enganar Danilo. Clarice se insinua para Ítalo. Pat e Moa implicam um com o outro. Anita lembra Jéssica de que ela é cúmplice de Duarte nos golpes que Bob aplicava. Renan hostiliza Ísis durante a aula, e ela o denuncia para Olívia. Regina e Clarice se enfrentam na SG. Clarice manda Luana pegar o celular de Leonardo.



André, Júlia e Joaquim se deparam com Felipe saindo do carro de Sandro e veem Marina. Nina e Fiorina deixam a rixa de lado e convocam uma reunião com os moradores do vilarejo para votarem se eles venderão suas casas para a construtora.