



Jak si udržet soustředění (i když vám myšlenky utíkají jinam)

Soustředění.

V dnešní době plné notifikací, e-mailů, sociálních sítí a nekonečných úkolů se soustředěnost zdá být téměř luxusem.

Kolikrát jste začali pracovat na něčem důležitém, ale během pár minut vás něco vyrušilo?

Najednou odpovídáte na zprávy, kontrolujete počasí nebo googlíte úplně nesouvisející věci.

Pokud máte někdy pocit, že vaše mysl skáče od jednoho tématu k druhému, nejste sami. A pokud máte ADHD nebo prostě jen sklon k rozptýlení, může to být ještě větší výzva.

Dobrá zpráva?

Soustředění není talent, ale dovednost, kterou můžeme trénovat.

Dnes se podíváme na to, jak si ho udržet i v rušném světě.



Proč je tak těžké udržet pozornost?

Náš mozek není navržený na dlouhé soustředění.

Evolučně jsme přežili díky tomu, že jsme si všímali nových podnětů – ty mohly znamenat nebezpečí nebo příležitost.

Dnes už ale místo šavlozubého tygra máme jiného nepřítele: nekonečné notifikace, otevřené karty v prohlížeči a neustálé přepínání mezi úkoly.

Navíc, pokud máte ADHD nebo jen přirozeně roztěkanou mysl, váš mozek vyhledává nové podněty ještě intenzivněji.

To ale neznamená, že se nemůžete soustředit – jen potřebujete trochu jinou strategii.



Jak na lepší soustředění? Praktické tipy

1. Rozdělte si práci na malé úseky

Mozek se lépe soustředí na krátké úkoly než na velké projekty.

Místo „Napišu celou prezentaci“ si zkuste říct „Napišu úvodní odstavec“.

2. Používejte časové bloky (Pomodoro metoda)

25 minut práce, 5 minut přestávka – to je základní Pomodoro cyklus.

Po čtyřech cyklech si dejte delší pauzu.

Skvělé pro každého, kdo se rychle začne nudit.

3. Minimalizujte rušivé podněty

- Vypněte notifikace
- Dejte telefon do jiné místnosti
- Používejte aplikaci na blokování webů (např. Freedom, Zero Willpower, BlockSite)

4. Hudba a zvuky, které pomáhají

Někteří lidé se lépe soustředí s bílým šumem, deštěm nebo hudbou.

Zkuste zjistit, co funguje vám.

5. Připravte si „startovací rituál“

Mozek miluje rutinu.

Před začátkem práce zkuste vždy stejný rituál – zapněte lampu, uvařte čaj, pusťte si stejnou hudbu.

Pomůže vám to dostat se do správného stavu.

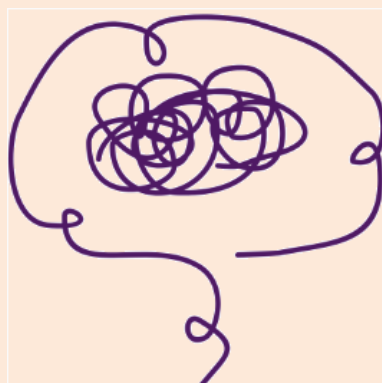
6. Pohyb mezi prací

Krátká procházka, pár dřepů nebo protažení zvýší hladinu dopaminu , což pomáhá udržet pozornost.

7. Odpusťte si dny, kdy to nejde

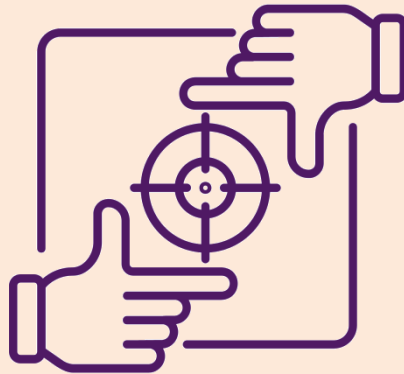
Ne každý den bude dokonalý.

Pokud se neumíte soustředit, dejte si pauzu nebo změňte prostředí. Někdy pomůže pracovat na jiném místě než obvykle.



Příklad z praxe:

Jak si podnikatel Martin osvojil soustředění



Martin je konzultant na volné noze. Má skvělé nápady a široký záběr, ale často se mu stávalo, že během dne přeskakoval mezi úkoly a nakonec měl pocit, že nic pořádně nedotáhl.

Jak to vypadalo v praxi?

Ráno si sedl k důležitému projektu, ale než začal, podíval se na e-mail. Jeden ho zavedl na LinkedIn, kde zahlédl zajímavý příspěvek...

Po půl hodině procházení článků měl výčitky, že ještě ani nezačal.

Když se konečně pustil do práce, zazvonil mu telefon, pak přišla další zpráva a odpoledne se cítil zahlcený a unavený – ale bez skutečného pokroku, bez pořádných výsledků.

Co změnil?

Když jsme o tom spolu mluvili, rozhodl se pro pár jednoduchých úprav:

- Začínat den nejdůležitější prací – první dvě hodiny blokoval jen na klíčový projekt, bez e-mailů a sociálních sítí.
- Používat Pomodoro techniku – 25 minut práce, 5 minut přestávka. Pomohlo mu to udržet tempo a necítil se přetížený.

- Omezit rušivé vlivy – telefon dával do vedlejší místnosti a blokoval weby, které ho nejvíc rozptylovaly.

Výsledek?

Po dvou týdnech cítil výraznou změnu. Práci stíhal rychleji, měl víc energie a hlavně – večer měl dobrý pocit, že opravdu něco dokončil. Nebylo to o velké změně, ale o malých krocích, které přinesly velký rozdíl.

Závěr: Soustředění se dá trénovat

Nemusíte čekat, „až se budete umět lépe soustředit“.

Zkuste si vybrat jen jednu malou změnu a tento týden ji otestovat.

Každý krok k lepšímu soustředění se počítá!



Přeji vám dobré soustředění na vaší cestě!



Vaše koučka Petra Plevová

Jsem kouč pro ty, kdo nechtějí stát na místě.
Pomohu vám posunout se v životě dál.

Jsem váš parták při plnění snů.

Kontaktujte mě na
p.plevova@agenturapoznani.cz,
tel.: 774 540 548