

Comment être concentré ?



3 STRATÉGIES

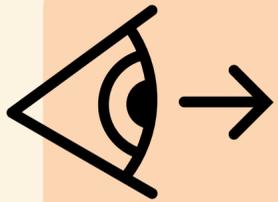
Stratégie 1: activer le mode diffus du cerveau. Le mode de pensée diffus est un état mental qui permet de résoudre des problèmes de manière créative et de faire des connexions inattendues entre différentes idées.

Stratégie 2: ne pas laisser les petite tâches s'accumuler. Ces tâches peuvent paraître insignifiantes à première vue et, comme elles sont faciles à remettre à plus tard, elles finissent par être réalisées au dernier moment, sous stress.

Stratégie 3: réfléchir aux étapes nécessaires et optimales en fonction de l'expérience et des objectifs. Le cerveau a par ailleurs une direction précise : il sait quoi faire, à quel moment, dans quel ordre et ne se laisse pas distraire lors de temps de flottement ou d'imprévu.

1

LEVER LA TÊTE



- Lever la tête
- Regarder ailleurs comme pour fixer l'horizon
- Cligner des yeux

2

LES DEUX MINUTES



- Prendre l'habitude de se demander : cette tâche est-elle réalisable en 2 minutes ou moins ?
- Si oui, la règle est de l'exécuter immédiatement.

3

CHECKLIST PERSONNELLE

- Établir une checklist détaillée et personnelle
- Intégrer le plus de détails possibles (allant de l'heure du réveil à la plage prévue pour boire en passant par des petits gestes comme mettre le téléphone en silencieux ou ouvrir le classeur au chapitre concerné).

