

Как развивать внимание

1. Приучайте себя работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке.
2. Упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов.
3. Тренируйтесь в переключении внимания.
4. Развивайте у себя силу воли. Следуйте принципу «надо», а не «хочу». Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные.
5. Тренируйте свою способность к сосредоточению. Поза, состояние мышц связаны с вниманием. Чем более ты собран, тем внимательнее.
6. В индейских племенах детей учили сидеть тихо и смотреть, когда не на что смотреть, и слушать, когда вокруг тихо. Это считалось самым трудным испытанием. Попробуйте и вы.