

Konsantrasyonla İlgili Öğütler

- ☞ Sadece tek iş yapın ve bütün dikkatinizi yaptığınız işe verin. .
- ☞ Yaptığınızın işi sonuçlandırdığınızda elde edeceklerinizi düşünün
- ☞ Dinlenmenizi sağlayacak müzik dinleyin (ama işiniz ders çalışmaksa müzik dinlemeyin, dikkatinizi dağıtır.)
- ☞ Çalıştığınız konulardan sorular çıkarın ve bu soruların cevaplarını araştırın.
- ☞ Çalışma odanızda telefon, TV, müzik seti vs. bulunmaması daha uygun olur.
- ☞ Akşamları mümkünse masa lambası ile çalışın. Lamba sadece masanızın üstünü aydınlatacağı için dikkatiniz odadaki gözünüze takılan bir eşyaya kaymamış ve dağılmamış olur.
- ☞ Boş zamanlarınızda bulmaca çözün, zeka soruları ile zihninizi meşgul edin..
- ☞ Çalışırken kuru yemiş, çerez türü bir şey yemeyin.
- ☞ Her çalışmadan önce kendinize hedef belirleyin.