

أربعة مجالات اهتمام

- متعمد: عند العمل عن قصد ، يخطط الأشخاص بشكل استراتيجي وتحديد أولويات أنشطتهم.
- متجاوب: في هذه المنطقة ، يستجيب الناس للعالم من حولهم. يقضون وقتاً أطول في إخماد الحرائق من العمل عن قصد.
- منقطع: يقضي الناس الكثير من الوقت في الرد على الرسائل والتعامل مع المواقف التي تعيق عملهم.
- غير منتج: يحدث هذا عندما يضيع الناس وقتهم في العمل. ما لم تكن تأخذ استراحة مجدولة ، فإن التحقق من فيسبوك والردشة غير مثمر.

التغلب على التسويف

- تحديد السبب: افهم سبب المماطلة ومعالجة أي مشاكل أساسية.
- ابق مستريحاً: نم وخذ فترات راحة لمنع نفسك من اتخاذ قرارات غير عقلانية.
- العمل بالتقسيم: قسم المشاريع لتشعر وكأنك تنجز شيئاً ما.
- تحديد الأولويات: العمل على المشاريع الهامة أولاً.
- كن مسؤولاً: ثق بصديق أو بأحد أفراد أسرتك لمساعدتك على تحفيزك.
- كافئ نفسك: امنح نفسك مكافآت صغيرة مقابل إكمال المشروع.
- التخلص من المشتتات: اعمل في بيئة تسمح لك بالتركيز.
- ضع جدولاً: استخدم جدولاً لتوجيه أفعالك.
- العمل: في مرحلة ما ، من الضروري تجاهل ما تشعر به والبدء في العمل.

موشين

تقنية فنون الدفاع عن النفس ، موشن تحدث عندما لا يقف العقل الواعي في طريق الجسد والغريزة. يحدث موشين في أي وقت يتولى فيه الحدس. لا توجد خطوات منطقية لـ موشين ، ولكن هناك تمارين لزيادة فرص الوصول إلى موشين.

تدريب:

- اجلس بشكل مريح في غرفة هادئة خالية من المشتتات.
 - ركز على التنفس. (ليست هناك حاجة للتنفس معاً ؛ كن طبيعياً.)
- حاول أن تبقي ذهنك فارغاً ، وأطلق بوعي كل فكرة مشتتة للانتباه عندما تأتي.

الثلاثة بي

- إيجابية - يجب صياغة الأهداف بشكل إيجابي
- شخصي - يجب أن تكون الأهداف شخصية
- ممكن - عند تحديد الأهداف ، تأكد من مراعاة ما هو ممكن وضمن سيطرتك.

موجات التأمل في الدماغ

- الموجات الدماغية بيتا - بيتا تشير إلى اليقظة. ترتبط بالتركيز والانتباه. يستخدم الناس الموجات الدماغية بيتا لحل المشكلات ، لكنهم مرتبطون أيضاً بمشاعر الخوف والقلق. أي شخص مستيقظ في الإصدار التجريبي. يبطن التأمل الموجات الدماغية بيتا ويسمح للممارسين بالتركيز على الموجات الدماغية الأخرى.
- موجات ألفا الدماغية هي علامة على استرخاء الوعي. تعتبر موجات ألفا بمثابة الموجة الدماغية للتأمل. إنها تعزز الإبداع وترتبط بمشاعر ممتعة وطمأنينة. في هذه الحالة ، يكون الشخص مستيقظاً ولكنه لا يركز باهتمام. هذه هي الحالة المثالية للتفكير الحدسي.
- ثيتا - تظهر موجات ثيتا عندما يكون شخص ما في حالة عميقة من التأمل ، أو منوم ، أو في مرحلة خفيفة من النوم. في هذه المرحلة ، لا يكون الشخص مدرجاً تماماً لما يحيط به. ترتبط موجات ثيتا بالأحلام والذاكرة قصيرة المدى. يمتلك الأطفال بشكل طبيعي موجات ثيتا أكثر من البالغين. تسمح موجات ثيتا للناس بتذكر الحقائق بسهولة ، وهذا هو السبب أحياناً في ظهور إجابات على الأسئلة أثناء النوم.
- دلتا - موجات دلتا تصاحب النوم العميق بلا أحلام. هذا هو أبسط نمط من الموجات الدماغية ، حيث يتحرك بمعدل 1.5 إلى أربع دورات في الثانية. قلة من الناس يدخلون دلتا عندما يتأملون. فقط الممارسون المتمرسون قادرون على الوصول إلى موجات دلتا والبقاء مستيقظين.

موجات جاما - جاما هي الموجات المرتبطة بالقدرة على الاتصال ومعالجة المعلومات. كما أنها تحسن الذاكرة وتحافظ على حدة الحواس. من المعروف أن الأشخاص الذين لديهم موجات دماغية عالية جاما أكثر تعاطفاً ومعروف أنهم أكثر سعادة أو محتوى أكثر. غالباً ما يُعتبرون أكثر ذكاءً من أولئك الذين لديهم مستويات منخفضة من موجات جاما. من المعروف أن التأمل يزيد من وتيرة موجات جاما الدماغية لدى الأفراد.

الأهداف الذكية

- محددة: يجب أن يكون للأهداف اتجاهات محددة. مثال على هدف محدد هو تخيل 10 دقائق في اليوم.
- قابلة للقياس: يجب أن تعرف متى تصل إلى أهدافك. على سبيل المثال ، تعتبر زيادة الإنتاجية بنسبة 3% أمراً محددًا ، كما أن زيادة الإنتاجية ليس أمراً محددًا.
- قابلة للتحقيق: يجب أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق ، ولا سيما الأهداف قصيرة المدى. ربما لا يمكن تحقيق هدف مضاعفة دخلك في الشهر المقبل.
- ذات صلة: يجب أن تكون الأهداف ذات صلة بكل حالة. هدف زيادة المبيعات ليس له صلة بشخص ما في الإنتاج. في الوقت المناسب: الأهداف تحتاج إلى أطر زمنية محددة. على سبيل المثال ، يعد قضاء وقت أقل في منطقة رد الفعل في غضون ثلاثة أشهر هدفاً مناسباً.