

# Kako izboljšati koncentracijo?



## ČUJEČNOST

Čuječnost je zavestna pozornost in sprejemanje sedanjega trenutka brez obsojanja.

## IZOGIBANJE VEČOPRAVILNOSTI

Večopravilnost zmanjšuje učinkovitost, povzroča več napak in povečuje stres.

## TELESNA DEJAVNOST

Telesna dejavnost izboljšuje koncentracijo s sproščanjem endorfinov in povečano oskrbo možganov s krvjo.

## KOGNITIVNE VAJE

Kognitivne vaje krepijo kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost in reševanje problemov.

## SPANJE

Spanje izboljšuje koncentracijo z obnavljanjem možganov in uravnavanjem hormonov.

## NARAVA

Narava izboljšuje koncentracijo z zmanjševanjem stresa in spodbujanjem sproščenosti ter notranjega miru.