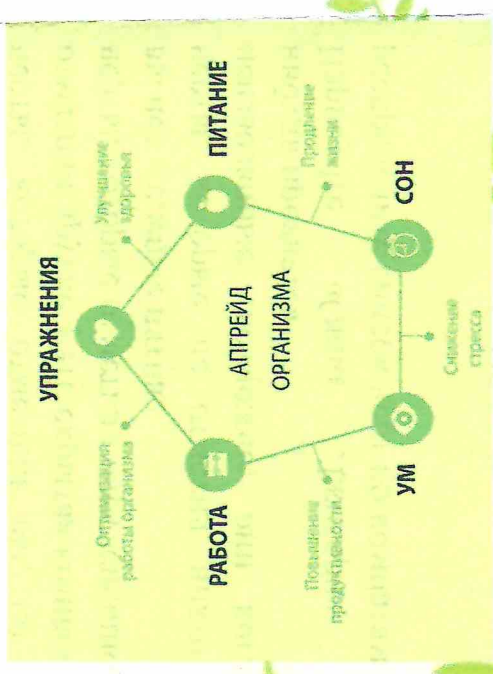


склонность. Понаблюдайте, какие дела наполняют вас энергией: они тоже укажут вам на скрытые способности и таланты

- Отключайте отвлекающие приложения, приступая к делам, требующим особого внимания.

Интересный факт: при выполнении задач, требующих высокой концентрации, у человека активизируется симпатическая нервная система, что приводит к увеличению зрачков. Есть вероятность, что в будущем появятся программы, которые будут отслеживать движение зрачков с целью разработки персонализированных интерфейсов для получения информации. Что касается внешних раздражающих факторов: с одной стороны, они отвлекают от дела, а с другой — заставляют концентрироваться еще сильнее. Частые отвращения могут вызвать не просто стресс, но и эмоциональное выгорание, поэтому эксперты рекомендуют уделять данному вопросу отдельное внимание: отключайте уведомления на телефоне, блокируйте приложения в социальных сетях, минимизируйте шум, отключайте Интернет, когда он не нужен, садитесь за температуру, близкостью воздуха, освещением, минимизируйте контакты с теми, кто мешает вам работать и отнимает вашу энергию. Чтобы улучшить качество сна, специалисты рекомендуют ложиться спать по циркадному ритму. Если вы хотите за привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время, вы заметите, как изменится качество сна. Такой подход регулирует температуру тела ночью. Исключите попадание лунного света в комнату, т.к. он мешает выработке мелатонина.



Для раскрытия потенциала надо работать как над внутренними, так и над внешними факторами, которые напрямую влияют на качество жизни, например, над своей концентрацией. По мнению ученых, переключение между задачами снижает продуктивность на 40% и может вызвать стресс. Человек может концентрироваться на одной задаче примерно 10-25 минут. Когда его ничто не отвлекает, он может заниматься одним делом несколько часов.

Чтобы увеличить свою концентрацию рекомендуют:

- Отводите на выполнение задач конкретное время, например, заходите в социальные сети именно с 15.00 до 16.00, а не в течение дня.
- Завершайте задачи в контексте происходящего, например, по дороге до дома, на рабочем месте, пока пьете кофе и т.д.
- Определите каждому гаджету свой функционал: используйте ноутбук только для работы, планшет — для обучения.
- Планируйте задачи, требующие концентрации внимания.

«Мой личностный потенциал»



Истина в интересах.

День современного человека — это вереница дел, разноплановых задач и дедлайнов. Но среди этой суматохи наверняка есть те, которые доставляют особенное удовольствие, и те, от которых хочется поскорее избавиться. Как раз первые указывают на ваши интересы. Человека чаще всего привлекают те, о чем он уже знает. Если вы чем-то заинтересовались, но вам кажется, что у вас нет способностей к этому, не спешите отказываться. Способности можно развить, главное — мотивация.

Чтобы понять, к чему у вас есть интерес, запишите все, чем вы обычно занимаетесь в течение дня. Оцените каждый пункт в вашем списке задач по шкале от 0 до 10 (0 — совсем неинтересно, 10 — очень интересно). Анализ нескольких дней поможет вам понять, к чему у вас есть

«Окно Джохари»

Метод «Окно Джохари» был разработан психологами Джозефом Лурфтом и Харри Ингхэмом (название метода складывается из первых частей имен создателей). Это психологическая модель самопознания, которая направлена на выявление своих сильных сторон, исключения бреши в восприятии своего Я, выявления скрытых зон личности.

«Окно Джохари»

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| АРЕНА (открытая зона) | СЛЕПОЕ ПЯТНО |
| Я знаю Окружающие знают | Я не знаю Окружающие знают |
| ВИДИМОСТЬ (закрытая зона) | НЕВЕДОМАЯ ЗОНА |
| Я знаю Окружающие не знают | Я не знаю Окружающие не знают |

Представьте себе, что «Окно Джохари» – это окно в здание с четырьмя комнатами:

Первая комната – открытая: сюда относятся все, что знают о вас окружающие, и что знаете о себе вы сами. Например, внешние данные, семейное положение, должность и т.д.

Вторая комната – скрытая: здесь находится то, что вы знаете о себе, а остальным это неизвестно. Например, ваши чувства, которыми вы не делитесь с окружающими.

Третья комната – полая: здесь есть то, что известно ни вам, ни окружающим, например, ваши способности.

Четвертая комната – слепое пятно: здесь находится то, что вы о себе не знаете, но окружающие разглядели это в вас, но не говорят вам об этом. Речь идет о вашей публичной стороне, о которой вы не осведомлены.

Чтобы понять, какие качества находятся в каждой комнате, необходимо распечатать лист, где перечислены черты характера (и положительные, и отрицательные). На одном листе отметьте для себя те черты, которыми вы обладаете. Раздайте экземпляры листа своим близким, чтобы они отметили те качества, которые, по их мнению, есть у вас.

Интерпретировать результаты просто:

черты, которые отметили все – это открытая комната;

черты, которые отметили вы, но не отметили другие – это скрытая комната; черты, которые отметили окружающие, а вы нет – слепые пятна;

черты, которые не отметил никто – неизведанные (возможно, они когда-нибудь проявятся).

Нарисуйте «Окно Джохари» и распределите список черт по комнатам.

Метод «Свободный вечер в воскресенье»

Цель – познакомиться с самим собой, понять свои настоящие увлечения и интересы.

Нужно приучить себя и свое ближайшее окружение к тому, что в каждый воскресный вечер пару часов вы заняты только собой, это ваше личное неприкосновенное время, когда вы занимаетесь только тем, чем вам хочется.

Такая привычка не только даст понимание своих желаний, но и может раскрыть новые творческие способности и мягко подготовить вас к предстоящим трудовым будням.