**ODAKLANMA BECERİSİNİ ARTTIRMAK İÇİN;**

Konsantrasyon; hem en iyi arkadaşımız, hem en zorlayıcı düşmanımız olabilir. Eğer siz de zaman zaman aklınızın ayrı bir aklı varmış gibi hissediyor ve konsantrasyon zorluğu yaşıyorsanız, keşişlerin odaklanma becerilerini keşfetmenin vakti gelmiş demektir…

6 adımda keşişlerin odaklanma becerilerini keşfedin

Keşişler, zaman zaman süper güçlerle mümkün olabilecekmiş gibi görünen eylemlerde bulunabilir ve bizi şaşırtabilirler. Ancak bu eylemlerin arkasındaki tek sır, konsantrasyon becerisi.

Konsantrasyon; hem en iyi arkadaşımız, hem en zorlayıcı düşmanımız olabilir. Bu skalada, oku istediğimiz bölgeye doğru çekmek yine bizim elimizde. Eğer siz de zaman zaman aklınızın ayrı bir aklı varmış gibi hissediyor ve konsantrasyon zorluğu yaşıyorsanız, sizin için derlediğimiz önerilerle odaklanma becerinizi dostunuz ilan edebilirsiniz.

**1. Dikkat dağıtıcıları bir kenara bırakın**

Odaklanma yetinizin sizi zorladığını düşünebilirsiniz, ancak siz de çevrenizdeki etkenlerle meşgul olarak onun işini zorlaştırıyor olabilir misiniz? Maillerinizi kontrol etmek, mesaj yazmak ya da sosyal medyada zaman geçirmek, bahsi geçen etkenlerden yalnızca birkaçı. Kimi zaman çevrenizdeki gürültü de güçlü bir dikkat dağıtıcı olabilir.

Keşişler, odaklanma pratiklerini doğada, son derece izole mekanlarda yaparlar. Siz de konsantre olabilme becerinizi geliştirmek için telefonunuzu sessize alın, cam ve pencereleri kapatın, kendinize gürültüsüz ve oyalayıcı öğelerden arınmış bir alan yaratın. Eğer gürültüden kurtulamıyorsanız, kulaklık takarak hafif bir müzik dinlemeyi deneyebilirsiniz.

**2. Geveze iç sesinizi sessize alın**

Sıklıkla, en dikkat dağıtıcı ses içimizdedir. Kafanızı dağıtan iç sesinizi susturmak için meditasyon tekniklerinden yardım alabilirsiniz. Özellikle diyaframı kullanarak derin nefesler almak, bu sorunu ortadan kaldırmak için en iyi tekniklerden biridir. Bazıları, iç seslerini kağıda dökerek bu sorundan kurtulurlar. Kahve, kola, çay ve sigara gibi uyarıcılardan uzak durmanız gerektiğini de hatırlatalım.

**3. Ara verin**

Uzun saatler boyu aynı şeyi yapmak, kafamızı yorar ve aklımızda bir karmaşa yaratabilir. Bu da konsantrasyonumuzun düşmesine sebep olur. Tam bir odaklanma halindeyken, beynimizin sınırlı kapasitedeki mantıktan sorumlu sol bölümünü kullanırız. Bu sınıra ulaştığımız zaman; temiz hava almak, yürüyüşe çıkmak, meyve yemek veya su içmek gibi canlandırıcı aktiviteler yapmak, yeniden odaklanmamıza yardımcı olur.

**4. İş planı yapın**

Gündelik işlerinizi planlamak; saat kaçta, neyi, ne zaman yapacağınızı tam olarak bilmek açısından önemli. Kendinize günlük hedefler koymak ve işleri sonlandırma zamanları belirlemek, en iyi performansınızı sergileyip işinizi bitirmenizi sağlayacak ve rahatlama aktivitesine odaklanmanızı kolaylaştıracaktır.

**5. Bedeninizi dinleyin ve ihtiyaçlarını anlayın**

Odaklanmanın tam olarak gerçekleşememe sebeplerinden biri de, bedenin ihtiyaçlarını anlayamamaktan kaynaklanan fiziksel yorgunluktur. Biyolojik saatinizin farkında olarak bu problemi ortadan kaldırabilirsiniz. Bir gün saat kurmada ve kaçta kalkacağınızı hesaplamadan uyuyun. Kendiliğinden uyandığınız zaman kaç saat uyduğunuza bakın. bu sizin biyolojik dinlenme saatinizdir.  Uyku saatlerinizi bir düzene oturtup sizin için ideal olan uyku süresine (genelde 7-9 saattir) uyarsanız, bu sorunu yaşamazsınız.

**6. Akışta kalın**

Akıştan kastımız; kendinizi içinde bulunduğunuz ana tam olarak vermeniz sonucunda ortaya çıkan ruh hali. Geçmişten kaynaklanan endişelerinizi ya da gelecek kaygınızı bir kenara bırakarak akışta olmayı başarabilirsiniz.