

Сессионная практика развития концентрации

Каждый день вы выбираете 2 дела, приблизительным объемом в 45 минут каждое, для выполнения которых требуется концентрация внимания.

За каждое выполненное задание (45 минут концентрации внимания) вы получаете 50 очков, **при отсутствии нежелательного поведения в процессе его выполнения.**

В качестве инструментов, мы в сообществе можем предложить следующее:

- [Коворкинг](#)
- [Бадди-коворкинг](#)

Также, можете воспользоваться музыкой и звуками способствующими концентрации:

- <https://my.brain.fm/focus>
- <https://mynoise.net/>
- <https://www.youtube.com/@settlefm>
- <https://www.youtube.com/@MusicLabChill>
- <https://www.youtube.com/@lofihub8058>
- [dreamscape](#)
- <https://www.youtube.com/@AmbientWithFlute>
- <https://www.youtube.com/@EternalDepth>
- https://www.youtube.com/@TheDreamersMusic_Official
- <https://www.youtube.com/@conspersaprometheum>
- <https://youtube.com/@AmbientCinematics>
- <https://asoftmurmur.com/>
- <https://www.youtube.com/@MindAmend>
- <https://www.youtube.com/@dalesnale>
- [acepe.](#)

Плейлист концентрации

Предлагаем вам присоединиться к пополнению и использованию "плейлиста концентрации": https://www.youtube.com/playlist?list=PLLYvoH5NNJelUNENNOU8Y_isq1ggaBB8-

Автор идеи и создатель плейлиста temirlan, спасибо ему за это.

Ответы на вопросы:

Что входит в нежелательное поведение? Под нежелательным поведением можно понимать:

- Многозадачность (в момент ожидания чего-то в рамках одной задачи, решил быстро сделать другую задачу)
- Отвлечение внимания с основной задачи (отвлекся на уведомление, не касающееся работы, вспомнил о чём-то)
- Прокрастинация (начал делать, но встретил сильное сопротивление и захотел полистать ленту, проверить почту)

Можно ли сделать одно трудное дело, продолжительностью 90 минут, вместо двух по 45?

Да, можно – при условии, что вы уверены в том, что сможете быть в состоянии потока на протяжении всего отрезка времени.

Revision #2

Created 13 October 2023 19:18:46 by matvey033

Updated 15 November 2023 12:36:20 by matvey033