

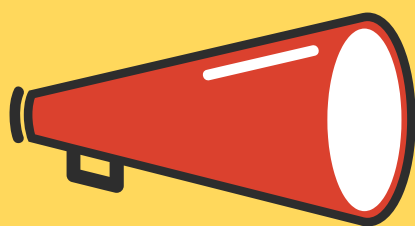


SZKOŁA ROZMOWY

---

**5 SKUTECZNYCH  
METOD  
ĆWICZENIA  
KONCENTRACJI**

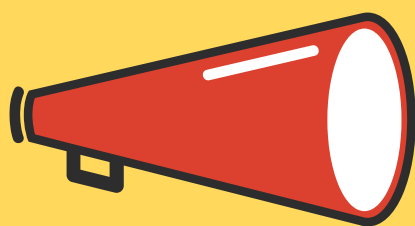
---



---

**Czy chcesz polepszyć  
swoją koncentrację,  
lepsze zapamiętywanie?  
Oto 5 skutecznych metod,  
które możesz  
wykorzystywać  
codziennie, w dowolnej  
chwili. Ćwicząc  
koncentrację, skupienie i  
pamięć.**

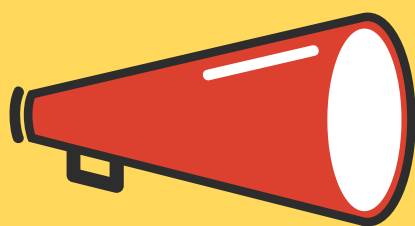
---



---

**1. Napisz wieczorem przed snem na kartce 5 rzeczy, które musisz kupić w tym tygodniu - mogą to być najprostsze produkty (np. codzienne zakupy). Rano spróbuj powtórzyć listę zakupów - sprawdź, czy udało się Tobie wykonać te zadanie. Staraj się każdego dnia dodać kolejny produkt do listy.**

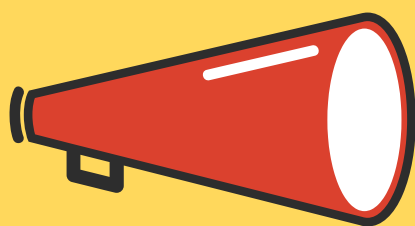
---



---

**2. Magia liczb - każdy z nas potrafi liczyć do 4. Postaraj się liczyć z przesunięciem np. 1234 kolejna cyfra stanowi początek ciągu liczbowego 1234, 2341, 3412, 4123, 1234, z czasem staraj się dokładać po jednej cyfrze.**

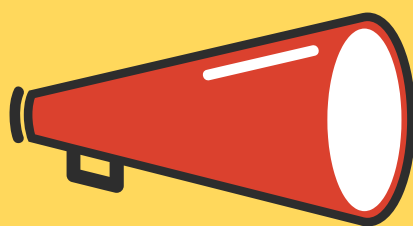
---



---

**3. Spróbuj codzienne czynności wykonywać drugą ręką - jeżeli jesteś praworęczny chwycić kubek, telefon, szczoteczkę do zębów lewą ręką i odwrotnie.**

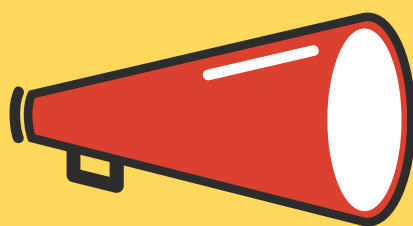
---



---

**4. Poćwicz zapamiętywanie numerów telefonów - codziennie staraj się zapamiętać jeden numer telefonu, każdego dnia zwiększaj ilość numerów do zapamiętania.**

---



---

**5. Wizualizacja - spróbuj  
codziennie wyobrazić sobie  
jakąś rzecz, którą lubisz,  
która daje Ci dużo  
przyjemności, może to być  
coś do jedzenia np. Jabłko -  
wyobraź je sobie i  
przypomnij, kiedy ostatni raz  
je jadłeś.**

---