

## 기본 정보

- 이름: 영희
- 연령: 23세
- 성별: 여성
- 위치: 서울
- 직업: 대학생 (컴퓨터공학 전공)
- 사용 기기: 타이머

## 목표

- 시간의 효율을 높이기
- 한번 집중하는 시간을 늘리기
- 학습의 효율성을 높이기

## 동기

- 집에서 공부할 때 **10분도 집중하지 못하고 핸드폰을 보거나, 갑자기 방 청소를 하는 등 산만한 행동을 함**
- 점진적으로 **한번에 집중하는 시간을 늘리고 싶음**
- 타이머를 이용해 **30분 단위로 집중하는 습관을 만들고자 함**

## 상황

- 시험 기간, 오후 2시
- 집에서 공부를 시작하려 하지만 집중력이 떨어짐
- 타이머 없이 공부하면 **10분도 지나지 않아 딴짓을 하게 됨**

## 행동

- 시험 공부를 시작하지만 집중력이 짧아 다른 행동을 하기 시작
- **30분 타이머를 설정하여 해당 시간 동안 공부에만 집중하려고 노력**
- 점점 타이머 시간을 늘려가며 집중력을 향상시키려 함

## 감정

- 처음엔 쉽게 집중이 깨지는 것에 좌절감을 느낌
- 하지만 "이 시간 동안만 하면 돼"라는 생각으로 집중 지속 시간을 늘려감
- 타이머를 통해 집중력이 향상될 때 뿌듯함과 성취감을 느낌