

## Técnicas para ajudar o cérebro a se concentrar



Há muitas formas de se planejar para a hora do estudo, como deixar o celular de lado, procurar um lugar tranquilo e silencioso, separar um lanche e água, tudo para que o rendimento seja melhor. Mas e quando não conseguimos focar de jeito nenhum e seus pensamentos estão distantes?

Existem algumas técnicas que podem ajudar o cérebro a se concentrar e focar em uma só tarefa por mais tempo. Confira:

- 1- A técnica do intervalo tem como princípio o gerenciamento do tempo. Não adianta se forçar a focar nos estudos por horas se a concentração está passando longe. Nesse método, você utiliza um relógio para marcar pequenos períodos de produtividade. Antes de começar os estudos, programe seu relógio para despertar em 10 minutos. Quando o tempo acabar, faça uma pausa de 2 minutos, repita esse mesmo ciclo por quatro vezes e faça uma pausa maior. Aumente também o tempo de concentração aos poucos, até achar o que se adequa melhor a você.
- 2- A técnica do “só mais cinco minutinhos” não tem nada a ver com despertador pela manhã. É um método utilizado para vencer a vontade de abandonar a tarefa e se manter focado. Consiste apenas em, quando o cansaço começar a bater, dizer a si mesmo para fazer apenas mais cinco coisas. Podem ser cinco exercícios, cinco páginas, cinco questões, etc. O importante é apenas continuar a tarefa. “Quebrando” a tarefa de cinco em cinco, você consegue aguentar por mais tempo e cumprir o objetivo sem sofrimento.
- 3- O método da meditação instantânea está relacionado à ansiedade. Muitas vezes ficamos nervosos por achar que não conseguiremos estudar tudo, que é muita coisa para dar conta, ou até mesmo estamos ansiosos por algum motivo pessoal. A técnica consiste em se desligar por alguns instantes, sentado com as pernas firmes no chão, com a coluna reta, mas não rígida. As mãos devem

ser colocadas em uma posição que seja equilibrada, simétrica e estejam em repouso. Durante 1 minuto, você deve fechar os olhos e se concentrar somente em sua respiração. É possível que se desconcentre e comece a pensar em outras coisas, mas quando lembrar, volte a focar apenas em sua respiração. Ao abrir os olhos, sua mente estará mais aberta, relaxada. O objetivo da meditação instantânea é mostrar que em apenas 1 minuto podemos fazer uma mudança significativa em nós mesmos.

E aí, que tal colocar as dicas em prática agora mesmo? Depois nos conte se deram resultado e o seu cérebro conseguiu se concentrar e focar mais nos estudos!

Fonte: [https://canaldoensino.com.br/blog/como-estudar-ensine-seu-cerebro-a-se-concentrar?fbclid=IwAR242Y1PqvKZIWf7TOE5CQ1jO3zClijhBX84enR\\_1faOXdU7-QYqlkE7wII](https://canaldoensino.com.br/blog/como-estudar-ensine-seu-cerebro-a-se-concentrar?fbclid=IwAR242Y1PqvKZIWf7TOE5CQ1jO3zClijhBX84enR_1faOXdU7-QYqlkE7wII)