

ON- STRUCTIE 62. 22

Concentreren

1. Wat is concentreren?

U concentreren is uw aandacht in één punt samenbrengen

2. Voor wie is het bedoelt?

Voor mensen met één of meerdere doel(en) in hun leven.

3. Hoe concentreert u zich?

U sluit uw innerlijke geest af van alle impulsen om u heen. Dit gebeurt meestal zittend, maar kan ook staande of liggende worden uitgevoerd.

4. Hoe installeert u concentratie?

U kunt het beste opzoek gaan naar een fijne omgeving, ergens waar het rustig is, waar u zich prettig voelt: een comfortabele stoel, tempratuur, geen afleiding. Het is van belang dat u bent voorbereid, zorg ervoor dat u tijdens uw concentratie niet voor benodigdheden moet zorgen (zoals de oplader van uw laptop), maar dat u die bij zich heeft. Eet tussendoor gezonde snacks: mueslireep of een appel en drink geregeld een glas water. Neem om de 45 minuten een korte pauze van vijf minuten.

4.1. Hoe onderhoudt u het?

Door regelmaat en een routine aan te houden. Wees consequent en houdt dit vast.

5. Waarschuwingen bij het concentreren:

- Gooi niet te veel hooi op de vork.
- Doe het niet te lang.
- Let op uw houding tijdens de concentratie.

6. Mogelijke bijwerkingen:

- U kunt door te veel hooi op de vork te nemen in paniek te raken en last krijgen van faalangst.
- U legt de lat te hoog waardoor u altijd ontevreden bent.
- U wordt stijf na een lange zit.
- U dwaalt af wanneer u zich te lang concentreert.

7. Kijk ook eens bij:

Ademen, zitten, staan, liggen, lezen, typen, eten, drinken, slikken, iets vast pakken, doelen stellen, consequent zijn, aandachtig blijven.

8. Indien nodig contact opnemen bij:

The official Naturalness

Storm@ON.com