

9 ЛАЙФХАКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ



Определите, что вас отвлекает



Визуализируйте конечный результат работы



Вспомните прошлые успехи



Контролируйте свои эмоции



Изолируйтесь от посторонних раздражителей



Расставляйте приоритеты



Что-то не поняли?
Переспросите



Делайте перерывы по таймеру



Обращайтесь за помощью