10 Formas para melhorar seu foco

escrito por Universo e Cultura



Você acha difícil manter o foco por um período de tempo prolongado? Então, descubra o que fazer para dedicar 100% de atenção ao que for de seu interesse e, assim, desfrutar do que sua mente tem de melhor.

Texto • Renata Rossi e Renata de Salvi

O objetivo é executar uma tarefa simples, como digitar um texto no computador. Entretanto, o barulho, as conversas ao redor e até mesmo as várias janelas da internet que surgem enquanto trabalha desviam-no de seu foco, de modo que aquela atividade que duraria cerca de 30 minutos tenda a levar algumas horas para ser concretizada. Parece estranho, mas se concentrar não é tão simples, mesmo para os mais comprometidos, já que essa ação demanda uma série de reações no cérebro. O mecanismo consiste em diversas redes de comunicação, ocasionadas pela ação dos neurotransmissores que possibilitam a passagem das informações. É por essa razão que pode ser difícil permanecer focado. Ainda assim, a boa notícia é que há uma série de alternativas para evitar a dispersão, como as apresentadas a seguir.

Yoga para relaxar

Muitas vezes, é difícil concentrar-se em algo porque a mente e o corpo estão tensos. Nesses casos, para relaxar, você pode utilizar a seguinte técnica: deite-se com as pernas estendidas

e afastadas em uma largura maior que a dos quadris, e os braços estendidos ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima. Mantenha-se imóvel durante toda a prática. Nessa posição, leve sua atenção para cada parte do corpo. Pense que estão sendo relaxados os pés, tornozelos, panturrilhas, tendões atrás dos joelhos, coxas e assim por diante, até mandar embora toda a tensão acumulada.

Força do pensamento

Segundo Shakti Gawain, autora do livro Visualização criativa (Editora Pensamento), um exercício básico dessa técnica é pensar em algo que se gostaria de ter e que seja fácil de imaginar como objeto de desejo. Vá a um lugar tranquilo, sente-se ou deite-se em posição confortável e relaxe cada músculo do seu corpo, dos pés à cabeça. Respire de maneira lenta e profunda, enquanto conta de 10 até 1. Quando se sentir profundamente relaxado, imagine aquilo que deseja, exatamente da maneira como gostaria que acontecesse. Isso vai aproximar o seu objeto de desejo da realidade.

Com ar de quem medita

Há diversas técnicas de meditação, cada qual com seu propósito, mas todas com um ponto em comum: a concentração, ou seja, prestar atenção a uma só coisa. Uma excelente tática é ficar atento à própria respiração. Conseguir reparar como o ar entra e sai pelas narinas faz com que o turbilhão de pensamentos que invade o cérebro comece a ser menos perceptível. A pessoa acostuma-se a não julgar, relacionar ou concluir pensamentos; eles apenas aparecem e desaparecem, como balões à vontade do vento.

Ambiente aconchegante

Locais barulhentos ou com grande quantidade de estímulos visuais não são indicados para quem deseja se concentrar, pois nesses ambientes o cérebro é intensamente incentivado e começa a reagir aos estímulos que recebe. Portanto, o ambiente ideal tem de ser tranquilo, com pouca poluição visual, limpo e aconchegante. Acender um incenso com fragrância tranquilizante

pode ajudar.

Vista-se com roupas leves
O corpo e a mente precisam estar em harmonia quando se quer atingir altos níveis de concentração. E nessa hora, além do ambiente e alimentação adequados, as roupas também fazem a diferença. Evite jeans, roupas apertadas e sapatos. Trajes leves e confortáveis, de malha ou algodão, são a melhor pedida.

Mente programada
A Programação Neurolinguística utiliza várias técnicas para desenvolver a concentração. Uma delas é aprender a se manter focado primeiramente em algo pequeno para, depois, prestar atenção no todo. Comece com o mais simples: foque a visão, audição ou preste atenção no calor, tato, paladar, olfato, sempre separadamente. Em seguida, varie seu foco de atenção para os outros sentidos. Assim, você vai treiná-los, um a um e como um todo, para que trabalhem a favor de sua concentração.

Trilha sonora
Nem sempre é necessário selecionar músicas para realizar exercícios que envolvam a concentração. Ao ouvir alguma canção, você pode desviar o foco de si e do momento presente, e se deixar envolver pelo som. Para quem está começando e precisa de estímulos para se concentrar, o estilo musical mais indicado é o new age, que reproduz sons da natureza, como cachoeiras e rios, vento, pássaros, chuva e mar.

Escolha um horário
Quando quiser estabelecer o melhor horário para treinar sua capacidade mental ou sua concentração, procure utilizar os intervalos de tempo que usualmente têm disponíveis todos os dias. Assim, poderá incluir a prática em sua rotina diária. Além disso, recomenda-se começar a praticar por cinco minutos. Depois, o corpo adquire o hábito e é possível passar mais tempo concentrado.

Questão de postura

Não importa se você vai permanecer sentado no chão, em uma cadeira ou poltrona: manter a coluna ereta é também uma maneira de obter melhor rendimento no que diz respeito à concentração. Caso fique mais relaxado quando estiver deitado, fique à vontade para fazer essa escolha. Nessa posição, uma boa alternativa é optar por exercícios de concentração ao acordar ou dormir, dica trazida da visualização criativa.

Você é o que come

Segundo a naturopatia, que utiliza elementos da natureza para que o corpo alcance equilíbrio e harmonia, o ideal para estimular o cérebro é ingerir apenas alimentos crus até o meio-dia. Na hora do almoço, entram os alimentos cozidos, e os doces, só à noite. Dessa forma, as atividades que exigem concentração serão favorecidas, porque o metabolismo não estará sobrecarregado com alimentos pesados como frituras e carnes gordurosas.

Fonte: triada.com.br