

Слушайте бинауральные ритмы. Эти ритмы создают слуховую иллюзию. Когда в левом ухе воспроизводится один тон, а в правом — другой, мозг синтезирует третий тон, разницу между ними. Например, если тон 240 Гц подаётся в одно ухо, а тон 280 Гц — в другое, мы воспринимаем тон 40 Гц. Это также может стать ключом к лучшей концентрации. В ходе одного исследования 2022 года учёные обнаружили, что «альфа» бинауральные ритмы (8–13 Гц) лучше всего подходят для улучшения внимания. Именно такие волны доминируют в мозге, когда он работает, но при этом расслаблен.

Синхронизируйте свои биологические часы с самыми сложными задачами. По научным данным, естественные пики концентрации человека в среднем возникают около 10 утра и около 2–3 часов дня. Но также в этом играет роль то, «жаворонок» вы или «сова». Если вы утренний тип, то пик концентрации у вас будет до 10 утра, а если вечерний — в более позднее время.

Кроме того, лучший способ увеличить продолжительность концентрации внимания — хорошо спать.

Сделайте перерыв на йога-нидру. Буквально она переводится как «йога сна». Она позволяет войти в «глубоко расслабленное состояние сознания с мозговой активностью, похожей на сон, хотя вы остаетесь бодрствующими». Вы можете найти в Сети для этого различные аудио- и видеоруководства. Выполнять все упражнения нужно в удобной одежде, в тихом месте, без отвлекающих факторов.

Сделайте освещение холоднее. Результаты исследования, проведённого специалистами из Технического университета Валенсии, показали, что лучше всего люди справлялись с задачей на внимание, когда находились в комнатах, оформленных в более холодных тонах, по сравнению с более тёплыми. При этом особенно сильно отвлекать от заданий могут помещения с белыми стенами.

Попробуйте боевые искусства. Учёные из Университета Бангора обнаружили, что люди, которые занимаются боевыми искусствами, смогли улучшить концентрацию внимания в долгосрочной перспективе. Специалисты выяснили, что у мастеров боевых искусств особенно хорошая бдительность.

Представьте себя в будущем. Исследования доказали, что представление в начале дня себя будущего (такого, каким вы хотите быть уже вечером) помогает не отвлекаться. Это поможет вам отказаться от проверки соцсетей или электронной почты.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед

Перечислены научно обоснованные способы повысить
концентрацию внимания

принятием решения посоветуйтесь со специалистом.