



TECHNIKA POMODORO - TECHNIKA KONCENTRACJI I SKUPIENIA UWAGI

Technika ta służy do poprawy Twojej koncentracji i uwagi. Załatwianie spraw jest trudne, zwłaszcza jeśli jesteś samozatrudniony lub sam musisz zrobić to, co zazwyczaj odkładasz na później, np. opłacenie rachunków. Zawsze znajdzie się coś innego do zrobienia: porządek w szufladzie, telefon do siostry lub sprawdzenie cen lotów na wycieczkę, na którą i tak nie zamierzasz się wybrać.

Technika **Pomodoro** została stworzona na początku lat 90 przez programistę, przedsiębiorcę i pisarza Francesco Cirillo. **Pomodoro** to system cykliczny. Pracujesz w krótkich sprintach, co zapewnia Ci stałą produktywność. Możesz także robić regularne przerwy, które zwiększą Twoją motywację i utrzymają poziom kreatywności.

Metodologia jest prosta: w obliczu każdego dużego zadania lub serii zadań podziel pracę na krótkie, określone w odstępach czasu **Pomodoros**, rozdzielając je krótkimi przerwami. To nie tylko przygotowuje Twój mózg do skupienia się na krótkie okresy czasu, ale pomoże Ci też dotrzymywać terminów i zająć się stale wypełniającą się skrzynką odbiorczą Twojej poczty elektronicznej. Z czasem technika ta może Ci pomóc w zwiększeniu uwagi i koncentracji.

5 kroków Pomodoro:

1. Wybierz zadanie i całkowity czas jego realizację.
2. Ustaw stoper na 25 minut.
3. Pracuj nad zadaniem przez 25 minut. Unikaj dekoncentracji i wielozadaniowości.
4. Zrób 5-minutową przerwę dla zregenerowania sił i zacznij pracę nad kolejnym **Pomodoro**.
5. Zrób 20-30 minutową przerwę po wykonaniu czterech **Pomodoros**.

Jeśli zdecydujesz się zastosować ten system, będziesz w stanie:

- Wyeliminować nawyk wielozadaniowości.
- Skoncentrować się na wykonywanym zadaniu
- Wykonać więcej zadań z powodu poczucia pilności.
- Uniknąć perfekcjonistycznego sposobu myślenia, nadmiernie „dopracowując” projekt
- Osiągnąć wyższy poziom silnej woli i koncentracji.
- Obniżyć poziom stresu, ponieważ robisz jedną rzecz na raz