



POMODORO TEHNIKA - Tehnika za koncentracija i fokusiranje

Ne e lesno da se završi nekoja rabota, osobeno ako ste samovraboteni ili ako treba da završite nekoja rabota za sebe što voobičaeo ja odložuvate, kako na primer plakanjeto smetki. Sekogaš se čini deka ima nešto drugo što treba da se završi: da sredite nekoja fioka, da se javite na vašata sestra ili da gi proverite cenite na avionskite bileti za patovanje na koe nemate namera da odite.

Tehnikata POMODORO bila izmisljena vo početokot na 90-tite godini, od strana na Frančesko čirilo, razvivač, pretpriemač i avtor. Pomodoro e cikličan sistem. Rabotite vo kratki vremenski intervali, što ovozmožuva postojano da ste produktivni. Isto taka imate redovni pauzi što vi ja pottiknuvat motivacijata i vi ja razvivaat kreativnosta.

Metodologijata e ednostavna: koga imate nekoja obemna zadača, ili poveke zadači što treba da gi sработite, podelete ja rabotata vo kratki vremenski intervali (narečeni „Pomodoros“) oddeleni so kratki pauzi. Na ovoj način go trenirate mozokot da se fokusirate na rabotite na kratki periodi što vi pomaga da gi počituvate vremenskite rokovi i redovno da odgovarate na mejlovite što postojano vi stignuvaa vo sandačeto. So tekot na vremeto ova može da vi pomogne i podolgo da go zadržite vnimanieto i koncentracijata.

5-te čekori na tehnikata Pomodoro:

1. Odberete ja zadačata i vremeto koe ke go posvetite za da ja završite.
2. Namestete go tajmerot na 25 minuti (koristete tajmer za jajce ili nekoja aplikacija)
3. Rabotete na zadačata 25 minuti. Odbegnuvajte gi site raboti što vi go odvlekuvat vnimanieto i porivi za multitasking.
4. Napravete pauza 5 minuti za obnovuvanje na energijata, potoa započnete ušte eden Pomodoro.
5. Po završuvanjeto na četiri Pomodoro delovi napravete pauza od 20-30 minuti.

Ako odlučite da go sprovedete ovoj sistem togaš ke možete da:

- se odviknete da pravite poveke raboti istovremeno;
- se fokusirate na zadačata što ja rabotite vo momentot ;
- završite poveke raboti bidejki ke go imate čuvstvoto na itnost ;
- go izbegnete perferkcionističkiot način na razmisluvanje preku preteranoto „prilagoduvanje“ na proektot;
- izgradite povisoko nivo na [volja](#) i koncentracija;
- go namalite nivoto na stres bidejki ke rabotite na samo edna zadača.