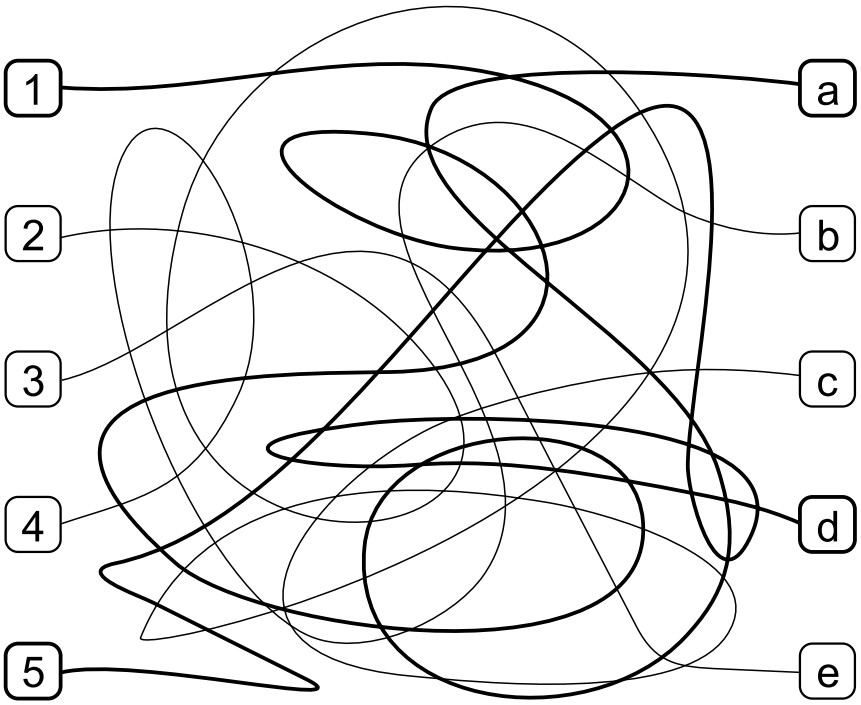
Cvičebnice koncentrace

„Kdo nemůže mlčet, nemůže se soustředit;
kdo není soustředěn, nedospívá k dokonalosti."
Eduard Poppe

www.filosofie-uspechu.cz

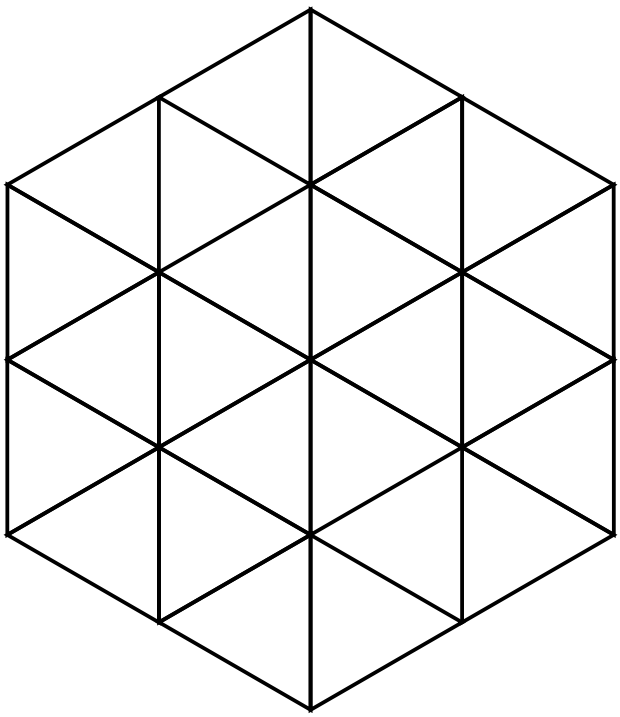
Cv. 1

Sledujte čáry jen očima. Cvičení jste zvládli pokud dokážete body pospojovat do 20 sekund. Vnímejte, jak se požadavek na vaší soustředěnost zvýší v jednom z náročnějších úseků.



Cv. 2

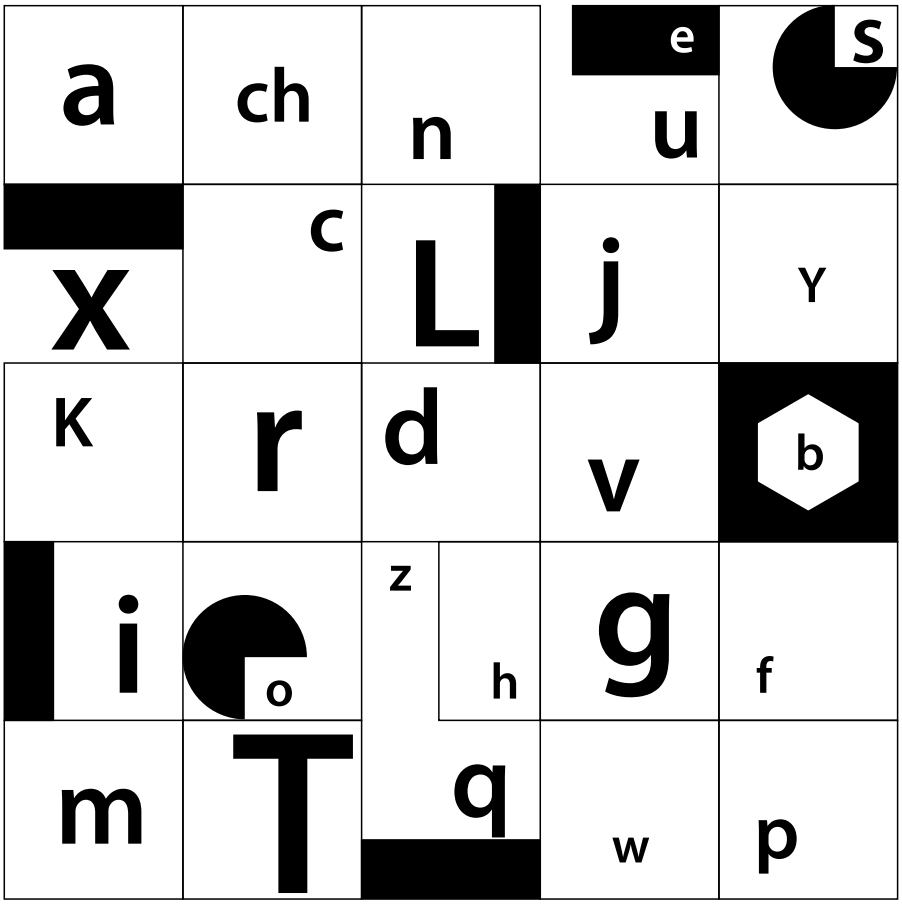
Na obrázku vidíte izometrický pohled na krychli, která má každou stěnu rozdělenou na čtyři části. Přepínejte pozornost mezi vrchní a spodní částí krychle. Přepněte vnímání desetkrát.



Kolik rovnostranných trojúhelníků se v obrazci nachází? Časový limit je 120 sekund.

Cv. 3

Vyhledejte všechny znaky abecedy od a do z. Máte na to 45 sekund.



Cv. 4

Kolik vidíte celkem obdélníků?

Cv. 5

Maximálně se soustřeďte a přečtěte celý text, i když chybí polovina řádků.

Soustředění, chápání, rozhodování, rozpomínání se, zapamatování a potlačování rozptylujících podnětů, jsou základní funkce tvořící vědomé myšlení. Tyto funkce vyžadují tolik energie, že vydržíme efektivně pracovat hlavou jen několik málo desítek minut a potom potřebujeme odpočinek a doplnění energie. (Oproti tomu například řídit automobil je možné i mnoho hodin bez přestávky.) Mentální úkoly prokazatelně snižují schopnost vydeje maximální fyzické sílu a sice až o 50%.

Cv. 6

Mezi znaky se skrývá 10 slov, která by vás mohla zajímat.

WOEIAFJWOHOKKONCENTRACEĚŠČFĚIOAŮLSD
ČFSDBEDISCIPLÍNAČĚŠO IFJSAČ FAJZVNBŮLDKA
ASFALJMOTIVACEDSAF LKJLKŮJSŮJABAANGDA
SSLJFOJBMSNUTNLINSPIRACEALBWOBPSAŮLJF
MAŽTĚCDCÍLEVĚDOMOSTAMLŮFGOVJOJSDLŮIJ
FASJŮLTVOŘIVOSTĚČ ÁÉAFJVFA SDFDF ŮMWÉČĚ
SADFJLŮJSFNF LAMFLŮNFLINTELIGENCEŮLSJFU
ČODČKSABAČKOWMIČINORODOSTTAEKČAČŽASI
AMŮLFWOIUGFSNFNVYTRVALOSTASŮLJFSAFSF

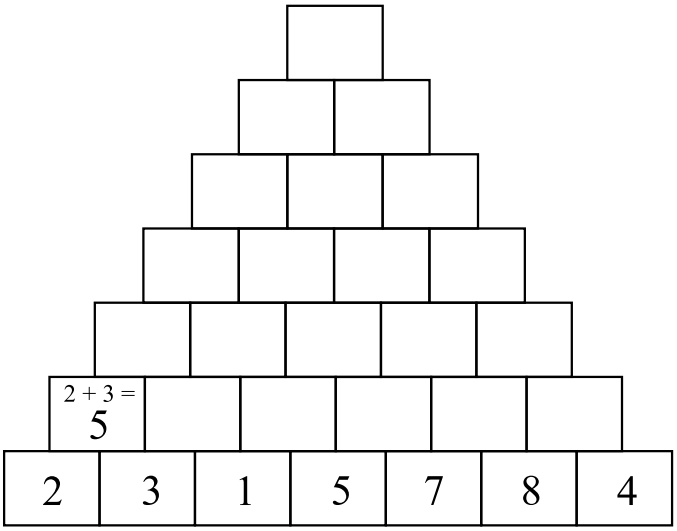
Cv. 7

Kolikrát se písmeno „u" ukrývá v textu?

Na svět přicházíme se schopností mapovat skrze smysly vše co vnímáme.
Vytváříme si o všem sítě map. Výchozí síť, jež zahrnuje prefrontální kortex
a hippocampus (paměťová oblast), se aktivuje, když se nic zásadního neděje.
Zpravidla začnete přemýšlet o sobě nebo o druhých lidech.
Mozek si udržuje širokou zásobárnu informací o vaší vlastní historii.
Při aktivaci základní sítě uvažujete o minulosti a budoucnosti,
o všech vám známých lidech, o sobě i o tom, jak celá ta mozaika informací
zapadá do sebe. Tuto síť můžete nazývat „vypravěčský obvod".
Při prožívání světa prostřednictvím výchozí sítě – vypravěčského obvodu –
vnímáte informace z vnějšího okolí a zpracováváte je skrze své filtry
přiřazených významů. Přidáváte k tomu svůj výklad.

Cv. 8

Jednou z nejlepších činností pro cvičení soustředěnosti je počítání. Spočítejte bez přerušení součty dvojic čísel a výsledek zapište vždy do horního okénka. Nepoužívejte kalkulačku!! (Konečný součet je 292.)



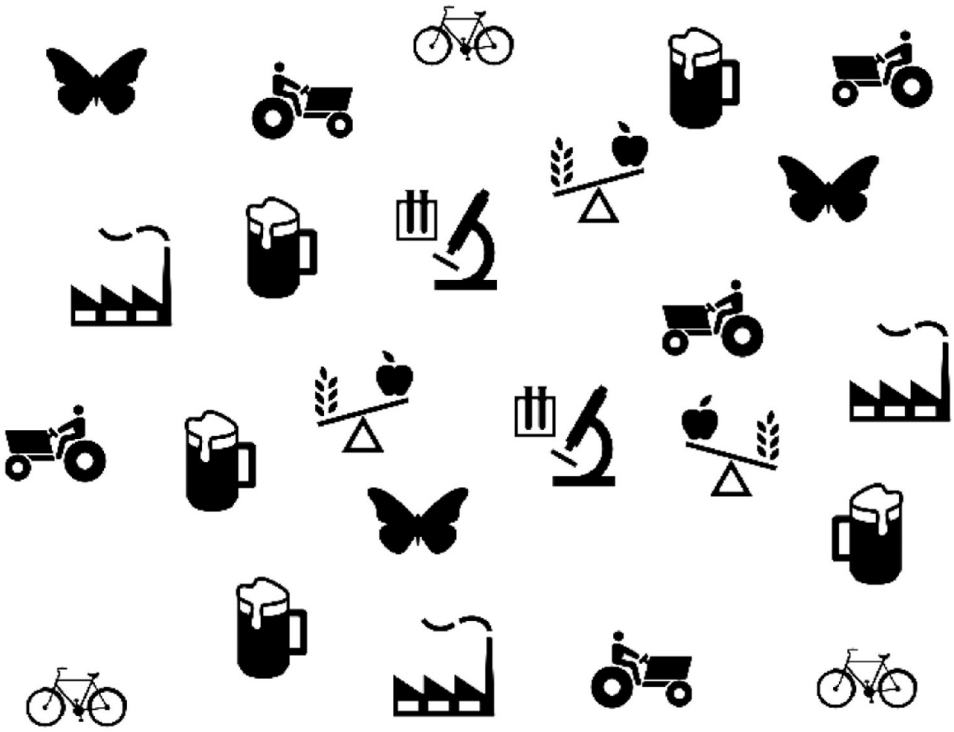
Cv. 9

V každém sloupci je několik chyb - nesouhlasných dvojic. Najděte je co nejrychleji. Číslo pod sloupcem udává počet nesouhlasných dvojic, které se ve sloupci nacházejí.

2039-RU	9317-PK	5757-OT	0984-PR	8443-BF	7775-QY	0342-NH	1353-CP
2039-RU	9377-PK	5757-OT	0983-PR	8443-BF	7771-QY	0342-NH	1351-CP
9707-AE	9868-WX	2737-TF	9732-EA	9802-RO	8907-ST	2614-PP	7519-MV
9707-AE	9868-WX	2737-TF	9732-EA	9802-RO	8907-ST	2614-PP	7519-MV
5876-XJ	6975-LF	6133-UV	1135-RP	4806-RW	1913-RY	3460-GE	0823-BZ
5876-XJ	6675-LF	6133-UV	1135-QP	4806-RW	1913-RY	3860-GE	0823-BZ
4332-EV	2267-SV	2730-TK	6161-VH	0626-EP	6085-HI	1225-FI	0687-HT
4332-EV	2267-SV	2730-TK	9161-VH	0626-EP	6082-HI	1225-FA	0687-HT
5731-VS	1076-JJ	6780-JÉ	6906-RL	4131-BM	3142-LN	2567-UD	6094-FF
5731-VS	1076-JJ	6780-JE	6906-RD	4131-BM	3142-LN	2567-UD	6094-FF
9985-MJ	5431-AR	1672-KV	1718-FH	0426-EA	0580-PE	6380-AB	5670-ZZ
9935-MJ	5431-AR	1672-KV	1718-FH	0426-EA	0580-PE	6380-BA	5670-ZZ
7989-IN	6611-AI	4217-SA	9796-YE	6039-QI	7517-WJ	8487-WS	8875-YN
7989-IN	6631-AI	4217-SA	0796-YE	6039-QI	7513-WJ	8487-WS	8875-YN
6788-QK	8113-ER	5929-UM	7768-DU	4889-XV	0444-JU	9820-MZ	9054-UM
6783-QK	8113-ER	5929-UM	7768-DY	4889-XV	0444-JU	9780-MZ	9054-UM
9449-WD	7299-OD	3990-SF	6647-BK	4874-HE	2958-JW	9017-NW	0344-CT
9449-WD	7299-OD	3990-SF	6647-BK	4874-HE	2958-JW	9017-NW	0344-CT
0131-VX	3746-DP	6646-PX	3810-CC	4849-ZQ	4364-RF	2899-LQ	2083-IV
0131-VX	3746-DP	6646-PY	3810-CC	4849-ZQ	4464-RF	2899-LQ	2083-IV
5488-GH	7832-RJ	4649-TA	9236-EC	8378-LI	2611-VS	5599-NE	1409-DC
5488-GH	7842-RJ	4649-TA	0236-EC	8378-LI	2611-VS	5599-NE	1409-DC
4265-SL	1952-GT	0310-ZD	4541-YY	8012-PL	3175-GY	5218-IF	3954-TA
4265-SK	1952-GT	0310-ZD	4541-YZ	8012-PL	3175-GY	5218-IF	3954-TA
5606-ZI	2168-LA	9619-UE	4518-ZV	0805-AN	5425-PG	4313-YQ	5426-ZK
5606-ZI	2168-LA	1619-UE	4548-ZV	0805-AN	5425-RG	4313-YQ	5426-ZK
3	4	3	9	0	5	4	1

Cv. 10

Dívejte se do středu shluku obrázků a přepínejte vnímání jednotlivých skupin objektů. Nejprve vnímejte všechny mikroskopy, potom všechny váhy, piva, motýly ... Objekty na okrajích sledujte periferním viděním. Každou skupinu vnímejte soustředěně alespoň 5 sekund. Nedovolte přepnout pozornost na jiné objekty dokud se sami nerozhodnete!
Cílem cvičení je trénink ovládání přepínání pozornosti a rozšiřování vizuální oblasti vnímání.



Cv. 11

Počítejte v duchu střídavě od 1 nahoru, a od 100 dolů, až dojdete v obou směrech k číslu 50.
1, 100, 2, 99, 3, 98, 4, 97 ...
Cvičení je splněné jen v případě, kdy opravdu dojdete až k číslu 50.

Cv. 12

Ke každé z dvojic si vytvořte vizuální představu. Například sokol drží v pařátech kuře.
Až dojdete na konec, zakryjte levou stranu a vybavujte si, které slovo je ke slovu v pravém sloupci přiřazeno.

sokol	- kuře
strom	- hvězda
měsíc	- lopata
papír	- mrakodrap
řeka	- žezlo
klávesnice	- štětec
rámeček	- lastura
bubínek	- rozhledna

Cv. 14

Projděte co nejplynuleji od čísla jedna až k číslu 49, bez přílišného přeskakování zrakem. Používejte periferní vidění.

1	39	28	34	38	42	49
35	21	15	20	8	27	45
2	9	43	46	19	14	7
22	29	40	48	41	37	33
16	3	36	44	18	13	6
23	10	30	4	12	5	26
47	24	17	11	25	31	32

Cv. 15

Několik slov se vyskytuje mezi všemi slovy dvakrát. Která to jsou?

Cv. 16

Zapamatujte si číslice a jejich umístění. Máte na to v případě a) 5 sekund, b) 10 s, c) 20 s.
Po uplynutí času se dívejte jinam a vybavte si čísla a pozice.

a)

5	3
9	4

b)

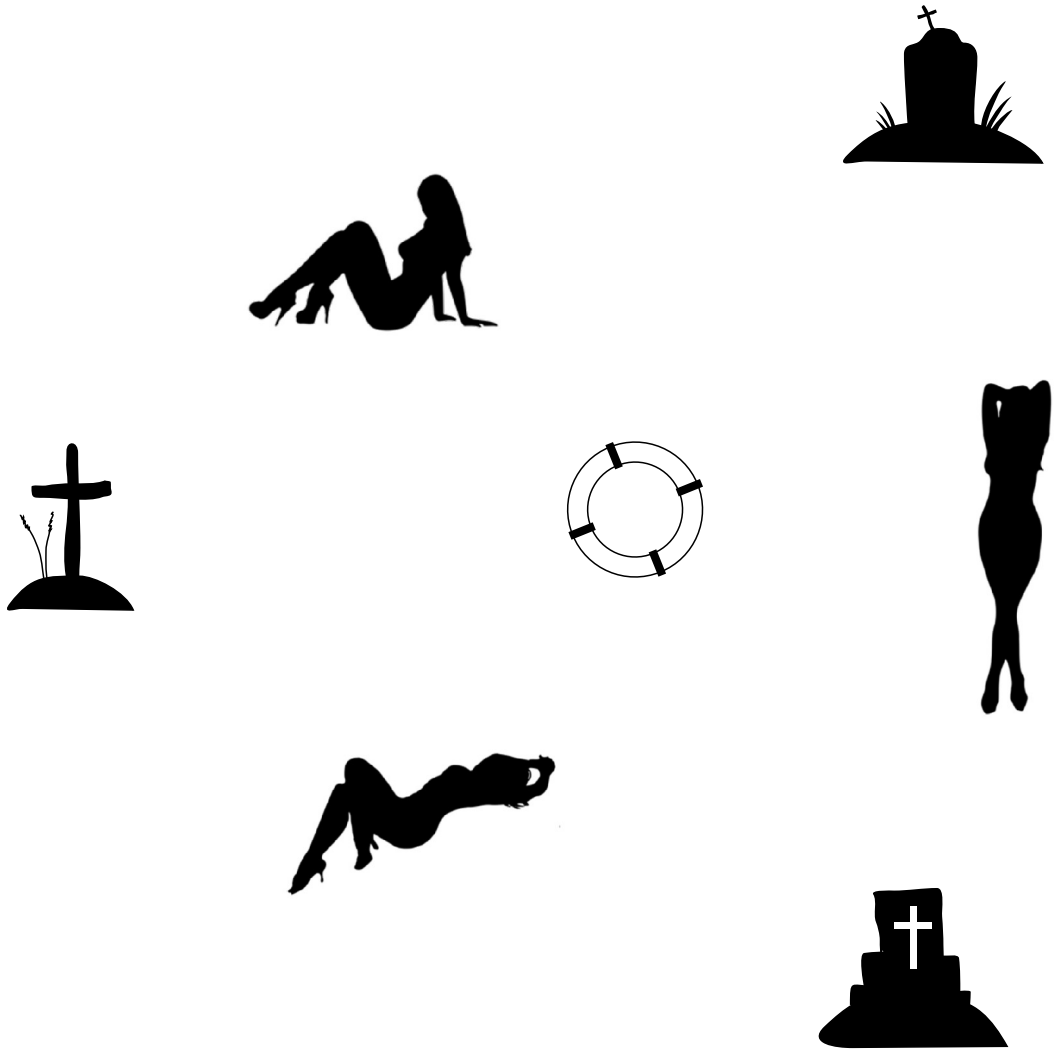
5	10
2	4
1	11

c)

91	8	2
9	3	6
71	6	2

Cv. 17

Dokážete přesměrovat pozornost vašeho podvědomí i ve chvíli kdy jde o život?
Pokuste se soustředit celou minutu pouze na siluety žen. Když se pozornost přepne na hroby, restartujte stopky a začněte od začátku.
(Uprostřed máte ještě záchranný kruh, ale příliš se na tu pomůcku nespoléhejte.)



Řešení

Cv. 2

Celkem 38. Z toho 24 trojúhelníků má délku hrany 1, 12 má délku 2 a 2 uprostřed mají délku 3.
Postup pro dosažení časového limitu:
Musíte změnit paradigma. Vnímání obrazce jako prostorový objekt ruší počítání.
Pomůže natočit list o 30 nebo 90 stupňů. Namísto izometrické krychle spatříte hexagon. Hexa = 6.
Vynásobte 6 x počet trojúhelníků od hrany ke středu. Dívejte se na střed. Uvidíte dva velké prolínající se trojúhelníky a 12 menších.
Je potřeba nejprve udržet v mysli vnímání trojúhelníků a teprve potom začít počítat.

Cv. 4

Celkem 9. Objekty okolo slouží pouze k odvedení pozornosti.

Cv. 6

koncentrace, sebedisciplína, motivace, inspirace, cílevědomost, tvořivost, inteligence, vytrvalost

Cv. 7

Celkem 16 x.

Cv. 15

obraz
hmat
výdrž
pohovka
sešit