

ESSAYER DE RESTER CONCENTRÉ LONGTEMPS

C'est quelque chose qui n'est pas inné. Cela s'acquiert au cours du temps, à force d'entraînement.

Pour rester concentré longtemps, il faut entraîner le cerveau à cet exercice.

Comment s'y prendre ?

Il est possible de commencer par **fractionner le travail** à faire, c'est à dire découper le travail en plusieurs « **petits travaux** ».

Une fois que tous les « petits travaux » sont terminés, alors le travail est terminé.

Au début, il est souhaitable de faire une **pause** chaque fois qu'un « petit travail » est terminé, comme une récompense.

Peu à peu, le cerveau saura faire plusieurs « petits travaux » d'affilée, avec de moins en moins de pause entre chaque « petit-travail ».