

SI JE SUIS DISTRAIT PAR TOUT CE QU'IL SE PASSE AUTOUR DE MOI

Si tu ne travailles pas dans un environnement calme, il est normal que tu sois toujours distrait par quelque chose.

Alors, quelles solutions ? Tu peux essayer ceci :

- Essaie de t'installer dans un endroit calme.
- Essaie de travailler dans un endroit rangé, pour que ton regard ne soit pas attiré sans cesse par ce qui est autour de toi.
- Essaie de fixer ton regard sur ton travail : ceci est difficile, cela ne vient pas du jour au lendemain : il faut s'entraîner chaque jour, et cela deviendra de plus en plus facile.
- Essaie de fixer ton attention sur ton travail : ceci est difficile aussi, cela ne vient pas du jour au lendemain : il faut s'entraîner chaque jour, et cela deviendra de plus en plus facile.