Автор: admin
25.09.2011 16:54 - Обновлено 29.10.2014 17:02

Как победить рассеянность?

Рассеянность - самый милый из пороков, хотя отнюдь не всегда безопасный. Сосредоточенность на чем-нибудь одном покупается рассеянностью в отношении всего остального. Такой рассеянностью отличаются люди, увлеченные своим делом. Рассеянность таких людей наиболее заметна и бросается в глаза. Как ни странно, именно этот, наиболее безобидный вид рассеянности люди склонны терпеть менее всего. (С.В.Пролеев. Энциклопедия пороков)

С точки зрения русской морали рассеянность никогда не считали страшным пороком. Это своего рода отличительная черта личности, свойственная, как правило, людям добрым, честным и неглупым. Вероятно, в другое время с таким качеством вполне можно было бы жить и трудиться. Однако сегодня, когда скорость и точность действий решает успех бизнеса, рассеянность довольно часто нам вредит.

Занимательный факт о рассеянности

Однажды Эйнштейн в задумчивости шёл по улице и встретил своего приятеля. Он пригласил его к себе домой:
"Приходите ко мне вечером, у меня будет профессор Стимсон".
Приятель удивился:
"Но я ведь и есть Стимсон!"
Эйнштейн возразил:
"Это не важно - всё равно приходите".

С проблемой рассеянности можно обратиться **к врачу**, где Вам выпишут специальные препараты. Также существуют **домашние средства**
:

1. Отдых - хорошее средство от рассеянности. Недельку не пользуйтесь компьютером и телевизором.
2. Пересмотрите свой режим и питание. Может, вам не хватает витаминов и минералов, и вы не высыпаетесь?
3. Тренируйте память. Например, учите иностранные слова, стихи.
4. Использовать разные напоминалки в мобильных телефонах и компьютерах.
5. Старайтесь телефонные номера на своем телефоне набирать вручную, а не через записную книжку.
6. Пейте отвар базилика и употребляйте цитрусовые. Съедайте каждый день по 3 крупных яблока.
8. Также могут помочь масла.
При нервном напряжении, рассеянном внимании, раздражении:
Розмарин, лаванда, лимон, пачули, иланг, базилик. Используйте для ванн, массажа и ингаляций, для ароматизации помещений.
При рассеянности и ослаблении памяти. Базилик, мята, розмарин. Можно носить с собой флакон с одним из этих масел.

Если вы не можете найти нужную вещь, не отчаивайтесь. Необходимо успокоиться, сесть в кресло, вдохнуть масло из флакона и посидеть 10 минут. Затем снова начать поиски, которые, непременно принесут успех.
Дополнительно к рекомендованным трем маслам можно добавить масла эвкалипта, лимона, кедра, гвоздики, иссопа. Основные способы применения: ароматизация помещения, ванны, массаж.

Есть **упражнения против рассеянности:**

1. При хронических опозданиях на работу и на встречи. Перед важной встречей переведите свои часы на 15–20 минут вперед. При опозданиях на работу, как только утром вас разбудит будильник, переставьте его на время, когда вы должны уже закрывать дверь квартиры и сосредоточьтесь на сборах.
2. Тренируйте внимание. Например, если вы едете в троллейбусе или автомобиле, запомните марку, цвет и номер проезжающей мимо машины, а вечером попробуйте восстановить все, что запоминали, в подробностях. Так постепенно вы научитесь концентрировать внимание на том, на чем захотите сами.
3. Перед важным делом попробуйте успокоиться, посидеть или полежать несколько минут, по возможности ни о чем не думая.
4. Попробуйте перед сном вспомнить весь прожитый день, час за часом. Старайтесь возобновить в памяти каждую мелочь, каждое событие и каждое действие, свое и тех, с кем вы общались, кого видели. Попробуйте вспомнить имена людей, номера телефонов, слова ваши и собеседников.

5. Ничто так хорошо не научит вас быстро и правильно реагировать на происходящее, как спортивные занятия. Лучше всего помогают такие игры, как футбол, волейбол, теннис и пр.

Приучите себя делать постоянно хотя бы часть из вышеперечисленного и вскоре Вы навсегда забудете о Вашей рассеянности.

Автор - **Светлана Светлова**

Источник