

Tips, trucs en oefeningen voor een perfecte concentratie!



Vincent van Broeckhoven

Tips, trucs en oefeningen voor een perfecte concentratie

Versie 1.1

Auteur: Vincent van Broeckhoven

www.verbeterjeconcentratie.com

www.zelfdiscipline.com

Uitgevers: Exitho Publications - Bussum

Opmerking:

Dit e-book is geoptimaliseerd om in Full Screen te bekijken. In Acrobat Reader kun je hiervoor de sneltoetscombinatie < Ctrl + L > gebruiken. Zo kun je met één druk op de knop naar een volgende pagina gaan en hoef je niet steeds te scrollen.

Copyright © - Dit produkt is auteursrechtelijk beschermd. Je mag dit boek doorgeven aan anderen, mits je niets aan de inhoud verandert.

Voorwoord

Wat is concentratie? Concentratie is de mate waarin je je aandacht bewust kunt richten op 1 ding. Ben je snel afgeleid, dan heb je een slechte concentratie. Kun je je aandacht voor een lange tijd op iets gericht houden, dan heb je een goede concentratie. Een ander woord dat ook wel gebruikt wordt in dit verband is “focussen”.

Iedereen heeft van zichzelf al een bepaalde mate van concentratie in zich. Maar net als dat wij als personen allemaal verschillend zijn, geldt dat ook voor de standaard mate van concentratie die we in ons hebben. Je mate van concentratie hangt er van af of je een precies type bent of dat je iemand bent met een oppervlakkige aandacht. Of je een type met een smalle of met een brede aandachtsomgeving bent. Of je bent iemand met een passieve instelling of met een actieve instelling.

Er zijn legio redenen waarom iemand een slechte concentratie heeft. Enkele redenen zijn:

- afleiding door de soort omgeving waarin gewerkt/gestudeerd moet worden:
 - lawaai
 - de plaats in de werkruimte/het lokaal: vooraan of achterin
 - slechte verlichting
 - een te lage of te hoge temperatuur (20°C is normaal)
 - de omgeving is erg rommelig / er liggen veel spullen op de werktafel
 - slechte- of geen ventilatie

 - het onderwerp waar je aan moet werken:
 - het is oninteressant of saai
 - het moet van iemand anders
 - het is te moeilijk of te makkelijk
-

- de persoon zelf:
 - door ziekte
 - door vermoeidheid
 - door emotionele problemen
 - door faalangst
 - is chaotisch en kan niet structureel werken



Belangrijk is om voor jezelf helder te krijgen *waarom* je je niet goed kunt concentreren.

Door de hierboven genoemde “redenen voor het hebben van een slechte concentratie” na te gaan kom je er misschien achter. Als je er zelf niet achter kunt komen, vraag het dan aan iemand die jou goed kent. Pas als je ontdekt waarom je je zo slecht kunt concentreren, kun je er gericht aan gaan werken.

Dit e-book bevat een hoeveelheid tips en adviezen die je kunt opvolgen en oefeningen die je kunt uitvoeren. De oefeningen zijn bedoeld om je algemene concentratievermogen te verbeteren.

Verder raad ik je aan om het e-book “Bereik je Doelen: verbeter je Concentratie en je Zelfdiscipline” serieus door te werken. Uiteindelijk kan het niet anders dan dat je concentratie met sprongen vooruit zal gaan.

Veel succes!

Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Maak een planning

Maak een planning van hetgeen je moet uitvoeren.

Schrijf precies op van hoe laat tot hoe laat je bezig zult zijn.

Zorg ervoor dat als je een planning maakt, en die in stappen verdeelt, dat je die stappen klein houdt. Op die manier kijk je er niet tegenop, is het overzichtelijker voor je, en zul je ook je concentratie gemakkelijker vasthouden.

Vaste tijden

Werk zoveel mogelijk op dezelfde tijden, dus bijvoorbeeld elke dag van 20.00 uur tot 21.30 uur. Regelmaat zorgt ervoor dat iets een gewoonte wordt. Verder is het ook handig voor de “buitenwereld” die zo precies weet dat ze je om die tijd niet lastig moet vallen.

Klok

Gebruik een wekker of een timer voor als je in tijdblokken wilt werken. Je stopt niet eerder met werken tot je wekker afgaat.



Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Energie

Ga bij jezelf na op welk moment van de dag je de meeste energie hebt. Je hebt ochtendmensen en avondmensen: wat voor een type ben jij?

Doe de dingen waar je een goede concentratie voor nodig hebt op die momenten dat je de meeste energie hebt.

Afleiding

Als mensen aan je vragen of je iets voor ze kunt doen, durf dan “nee” tegen ze te zeggen. Zeg ze dat je nu geen tijd hebt. Vertel ze duidelijk wanneer je wel tijd voor ze hebt.

Hou een paar dagen achter elkaar een soort van dagboek bij, waarin je opschrijft op welk moment je wordt afgeleid en waardoor. Je kunt zo gemakkelijk in beeld brengen waardoor je uit je concentratie gehaald wordt. Heb je de reden ontdekt, zoek er dan direct een oplossing voor.

Bereid je goed voor

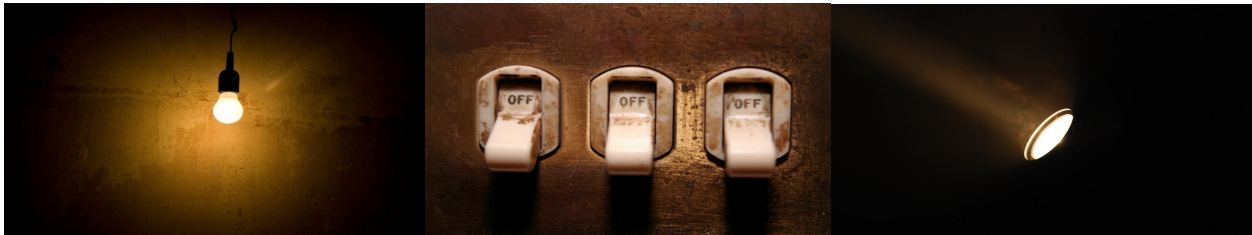
Om je optimaal te kunnen concentreren, zul je voordat je aan het werk gaat een aantal risico's op afleiding moeten elimineren:

- Zet je (mobiele) telefoon uit
- Maak een bordje met daarop de tekst “niet storen” en hang dit aan je deurknop. Vertel je huisgenoten / collega's dat ze dit bordje serieus moeten nemen.
- Zet, als je het niet nodig hebt, je e-mail en internet uit. Het gevaar bestaat dat je je e-mail gaat checken of dat je doelloos gaat surfen op het internet. Dus heb je geen internet nodig: stekker eruit.

Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Bereid je goed voor

- Zorg ervoor dat je werkplek / bureau opgeruimd is en niet vol ligt met spullen die je tijdens je werk niet nodig hebt. Een rommelige werkplek leid je snel af en maakt je onrustig.
- Voldoende licht is uitermate belangrijk. Zorg ervoor dat je voldoende licht hebt om zonder je ogen extra in te hoeven spannen te kunnen werken / studeren. Ga dus nooit met je rug naar het licht toe zitten.



- Zorg ervoor dat de ruimte waarin je moet werken voldoende wordt geventileerd. Zonder voldoende frisse lucht in het vertrek wordt je sloom en zal je concentratie afnemen
- Behalve een goede ventilatie is ook de temperatuur in de werkruimte zeer belangrijk. Het moet er niet te koud, maar ook niet te warm zijn. Een comfortabele temperatuur om bij te werken is 20° Celcius

Gezelschap

Ga zoveel mogelijk met mensen om die hetzelfde doel nastreven als jij. Dit kunnen collega's zijn of medestudenten die hun werk of studie serieus nemen en net als jij ook hogerop willen komen. Je kunt elkaar zo motiveren. Maak eventueel afspraken om samen te werken.

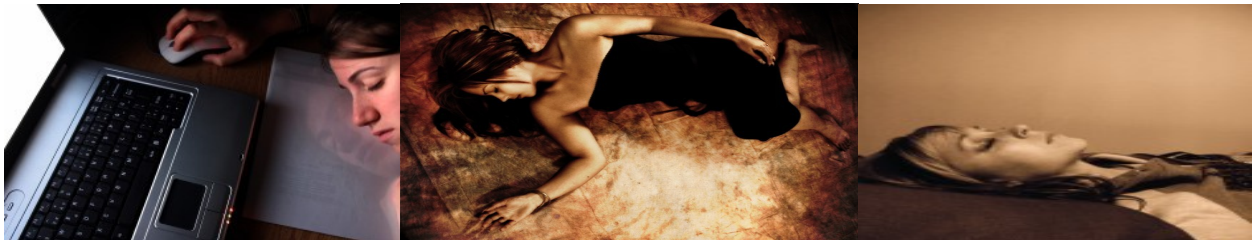
Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Do the worst first

Zorg ervoor dat je datgene waar je het meeste tegenop ziet als eerste doet. Hoe langer je het laat liggen, hoe meer je er tegenop gaat zien. Heb je het eenmaal af, dan kun je met een “leeg” hoofd verder werken.

Slapen

Voldoende nachtrust is essentieel voor een optimaal concentratievermogen. Ga zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed en sta ook zoveel mogelijk op dezelfde tijd op. Je biologische klok raakt zo niet van slag en zal je belonen met een optimale dosis energie om geconcentreerd te kunnen werken.



Slechte gewoonte

Veel mensen hebben de gewoonte om dingen op het laatste moment te doen. In plaats van dat ze het direct afmaken zodat ze er van af zijn. Bij uitstellen loop je het gevaar dat je in tijdnood komt en je legt daarnaast zo'n grote druk op jezelf dat je je gestresst zult voelen. Stress zorgt op zijn beurt weer voor een slechte concentratie. Wacht dus nooit tot het laatste moment maar begin ruim van tevoren aan hetgeen je moet doen.

Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Kadootjes

Door jezelf een beloning in het vooruitzicht te stellen, kun je je concentratie vaak langer vasthouden. Bijvoorbeeld: pas als je hoofdstuk 4 volledig hebt afgerond mag je naar de gehuurde speelfilm kijken.

Je moet hier wel consequent in zijn en jezelf niet belonen als je niet aan je gestelde voorwaarde kunt voldoen.

Eten en drinken

Zorg ervoor dat je niet veel eet vlak voordat je aan iets gaat beginnen waar je je concentratie bij nodig hebt. Een te volle maag maakt je lui en loom en leid je af.

Drink zo min mogelijk koffie, cola of energydrinks. Ze fokken je op en laten je niet meer helder denken. Je bent dan heel druk in je hoofd en wilt alles tegelijk doen. Weg is je concentratie.....

Ontspanning

Voordat je aan je werk of studie begint, waarbij je concentratie goed moet zijn, is het belangrijk dat je zo ontspannen mogelijk bent. Met een rustige geest concentreer je je nu eenmaal beter dan dat er allerlei gedachten door je hoofd gonzen.

Een snelle en gemakkelijke manier om je waar dan ook te kunnen ontspannen is deze:

Ga gemakkelijk zitten op een stoel. Doe je ogen dicht en adem een paar keer langzaam en diep in en uit. Tel daarna in gedachten terug van 100 naar 1. Als je bij 1 bent, doe je langzaam je ogen open en begin je aan je werk.

Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Relax

Neem tijdens je werk of studie regelmatig een pauze. Op momenten dat je niet hoeft te werken of te studeren doe je er verstandig aan om dingen te doen die je leuk vindt. De boog kan namelijk niet altijd gespannen staan. Als je alleen maar bezig bent met je werk of met je studie raakt je energie op en kun je je niet meer goed concentreren. Laadt dus regelmatig “je accu” op door iets leuks te doen. Je kunt hier trouwens handig op inspelen met je beloningen...

Angst

Heb je last van faalangst, dan concentreer je je meer op wat fout kan gaan dan dat je focust op wat je moet doen. Hoe je hier het beste mee om kunt gaan kun je lezen in mijn boek “Bereik je doelen: verbeter je Concentratie en je Zelfdiscipline”.



Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Overzicht

Het is onverstandig om met meerdere dingen tegelijk bezig te zijn. Op die manier bestaat de kans dat je het overzicht kwijtraakt, het gevoel hebt dat je heel druk bezig bent, maar uiteindelijk ben je niet productief bezig. Het beste is dus om met 1 ding tegelijk bezig te zijn. De kans dat je dit ene ding afmaakt is zo vele malen groter en het zal je een voldaan gevoel geven als het af is.

Tempo

Een belangrijke factor in het concentratieproces is het tempo waarin je werkt. Werk je te snel, te oppervlakkig, dan maak je al snel slordigheidsfoutjes. Werk je te langzaam, te precies, dan denk je waarschijnlijk te veel na bij elke stap en controleer je jezelf teveel. Zoek hier dus de middenweg.

Iemand die efficiënt werkt:

- Weet wat zijn einddoel is
- Houdt tijdens het werk voortdurend het doel voor ogen
- Gebruikt de beste middelen om dat doel te bereiken
- Werkt in een constant tempo volgens plan
- Controleert na afloop zijn werk

Vis

Visolie capsules hebben niet alleen voor kinderen een positieve invloed op het concentratievermogen, ook volwassenen hebben veel baat bij de omega3 visvetzuren.

Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Uitbesteden

Als je ergens aan moet werken waar je niet goed in bent, kijk dan of je aan iemand kunt uitbesteden. Jezelf concentreren op iets waar je niet goed in bent of wat je tegenstaat vreet energie. Kun je er niet omheen en moet je het toch zelf doen, hak hetgene je moet doen in kleinere gedeelten. Elke keer als je zo'n kleiner gedeelte hebt afgerond geef je jezelf een kleine beloning of neem je een pauze waarin je iets leuks doet. Vergeet vooral niet om, voordat je aan het werk gaat, eerst te ontspannen.



Slecht zicht

Vaak zijn het kinderen die zich moeilijk kunnen concentreren. Behalve dat ze snel afgeleid zijn, kan de oorzaak ook zijn dat ze slecht kunnen zien. Dit veroorzaakt leesproblemen en zet een rem op hun algemene voortgang op school. Laat dus regelmatig de ogen van je kind controleren en hou die van jezelf ook goed in de gaten.

Tips en adviezen voor een perfecte concentratie!

Leef Gezond

Het klinkt als erg voor de hand liggend, maar toch wil ik je ter afsluiting van de tips en adviezen wijzen op het volgende.

Voor een goed concentratievermogen is het belangrijk dat je gezond leeft, gezond voedsel eet, veel water drinkt, niet rookt en matig bent met het dinken van alcohol. Minimaal een half uur per dag bewegen maakt het plaatje compleet.



Oefeningen voor een perfecte concentratie!

Concentratieoefeningen lijken heel veel op de oefeningen die bestaan om je geheugen te trainen. Simpele spelletjes zoals “Memory” en “Mikado”, je weet wel, dat spelletje met die satéstokjes ;-), en alle soorten kruiswoordpuzzles.



We geven je hierbij een aantal oefeningen als voorbeeld. Ze zullen je waarschijnlijk wel op ideeën brengen.

Oefening 1

Tel in je gedachten terugvan 100 naar 1, in stappen van 2, dus: 100, 98, 96, 94 etc.

Doe hetzelfde met stappen van 3,4,5,6 etc.. Tel alleen in je gedachten en dus niet op je vingers o.i.d..

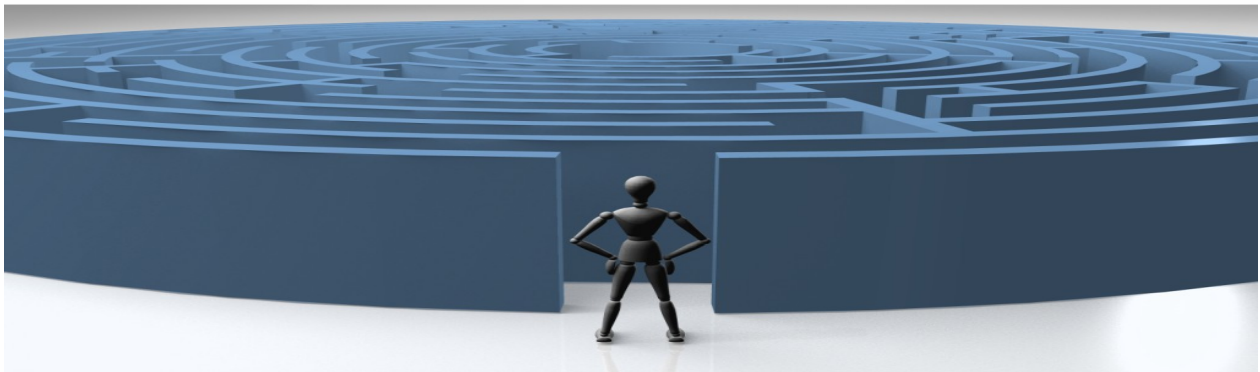
Oefening 2

Probeer om minimaal 3 minuten nergens aan te denken. Zet een timer of een klok. Voer de tijd dat je nergens aan denkt steeds op met 1 minuut. Behalve dat deze oefening helpt om je concentratie te verbeteren, zorgt hij er ook voor dat je je ontspant.

Oefeningen voor een perfecte concentratie!

Oefening 3

Pak een leesboek, sla een willekeurige bladzijde open en tel alle woorden die op die bladzijde staan. Laat je niet afleiden door opkomende gedachten. Tel in je hoofd en alleen via je ogen, dus zonder met je vinger de woorden aan te wijzen. Breid dit steeds verder uit door telkens een paragraaf toe te voegen.



Oefening 4

Kijk een halve minuut geconcentreerd naar een foto of een tekening in een krant of een tijdschrift. Leg de afbeelding weg en schrijf alles op wat je op de afbeelding zag. Probeer steeds meer te onthouden. Zoek afbeeldingen uit waar veel op te zien is.

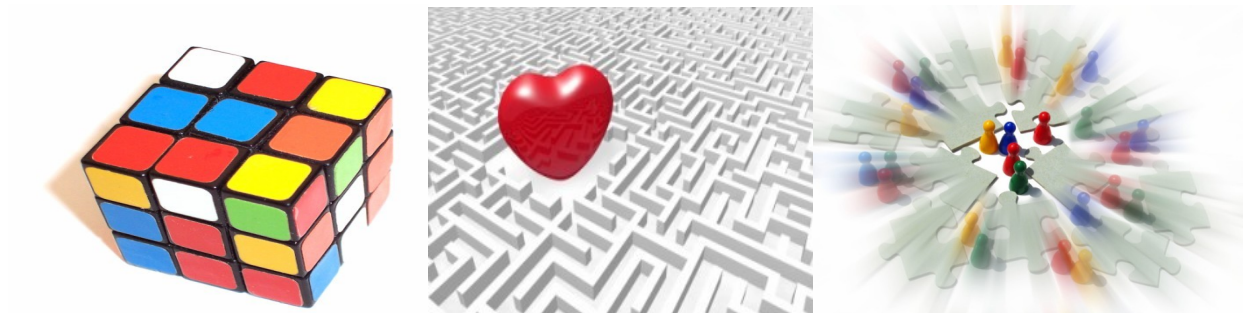
Oefening 5

Neem een willekeurig getal, bijvoorbeeld 511. Trek hier in gedachten steeds 7 van af tot je al teruggellend in de buurt van de 1 komt. Dit kun je oneindig variëren met verschillende getallen.

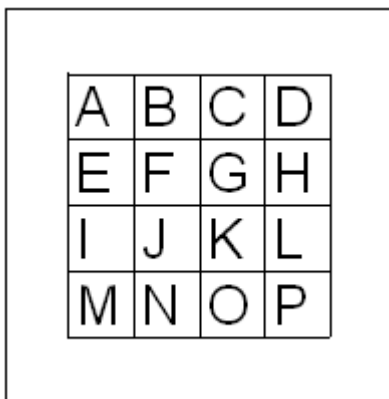
Oefeningen voor een perfecte concentratie!

Oefening 6

Deze oefening kun je samen met iemand doen. Vraag aan de ander om een willekeurig woord te noemen. Jij spelt het woord nu hardop van achteren naar voren. Probeer het woord in gedachten voor je te zien. Bedenk steeds langere en moeilijkere woorden. Draai de rollen steeds om.



Oefening 7



Hoeveel vierkanten tel je hier? Tel in gedachten!
(de uitkomst staat achterin dit e-book)

Oefeningen voor een perfecte concentratie!

Oefening 8

Ter afsluiting van de oefeningen geven we je een aantal Sudoku puzzels. Ken je Sudoku? Het is een puzzel van negen bij negen vakjes met een aantal vakjes die reeds voorzien zijn van een getal. De bedoeling is om de lege vakjes ook in te vullen, op zo'n manier dat er in elk van de 9 horizontale regels en elk van de 9 verticale regels de getallen 1 tot en met 9 voorkomen, waarvan elk getal slechts 1 keer mag voorkomen. Bovendien is de puzzel onderverdeeld in 9 blokken van 3 bij 3 vakjes, die elk ook weer de getallen 1 tot en met 9 bevatten. Ook hier mag elk getal slechts 1 keer voorkomen.

Deze puzzelsoort is uitermate geschikt om je hersens geruime tijd geconcentreerd te gebruiken en om systematisch na te denken. De eerste puzzel is een voorbeeld:

	6	1	9	7			2	
8						7		4
					8			3
4				6	7	5		
	5	3					8	7
2	9			8				
	7	2				3	4	
	3						9	
		4	2		6			

voorbeeldpuzzel

Oefeningen voor een perfecte concentratie!

3	6	1	9	7	4	2	5	8
8	2	9	5	1	3	7	6	4
7	4	5	6	2	8	9	1	3
4	1	8	3	6	7	5	2	9
6	5	3	1	9	2	4	8	7
2	9	7	4	8	5	6	3	1
1	7	2	8	5	9	3	4	6
5	3	6	7	4	1	8	9	2
9	8	4	2	3	6	1	7	5

Oplossing voorbeeldpuzzel

	2	6	5					4
	1					5	8	6
9						7	2	
3		8		5				
		2	6	8				
							3	
				6				9
			1	2			4	8
	7			4			5	2

Puzzel 1

9	5				7	8	4	
			8	6				
7				9	5			
2		9						4
4	7	5		2			8	
8							1	7
		7	3					
	8							
			2	7		3		6

Puzzel 2

6			3					4
1	8			7		5		2
			2		8			
2	7	6			1	9	4	
								8
			7	9		2		
			5			1	3	
	6			2				
7				4	6			

Puzzel 3

1		6		5	7			2
	5						4	
		3						
	8				4			1
3			7					
		7	1		2	6		
					1	8	6	3
					8		9	
		4	9	3			5	

Puzzel 4

1	9							
	3	8			4			
4		6	2				8	
8							4	
			1	9			5	7
	5		8			2	1	
	6	2	3	5		1		
	8	9					7	2

Puzzel 5

5	1						9	
							4	
				5	7			1
	9			6	5			3
2	5	7	1	3				
				2				
9	2				6	8		
6					1	4		
4						5		

Puzzel 6

9			8	4	2			5
	4		9					
		6				4	9	7
6	9				5			2
					8		4	
		3						
						1	6	
	6			5				8
		1	2	6	9	7		

Puzzel 7

7	9		3			6		
4	8			5				9
			6					
	6			9	7		4	3
		8						6
5							2	4
		2		7	1	3	9	

Puzzel 8

Oefeningen voor een perfecte concentratie!

Oplossing van Oefening 7

Kleinste vierkanten A t/m P	16
Iets grotere vierkanten van 4 bij 4 : ABEF, BCFG etc.	9
Vierkanten van 3 bij 3: ABCEFGIJK, BCDFGHJKL ETC	4
Het kader om de 16 kleine vierkantjes	1
Het buitenste vierkant	1
Totaal aantal vierkanten	31

Oplossing van de Sudoku puzzels:

7	2	6	5	3	8	9	1	4
4	1	3	9	7	2	5	8	6
9	8	5	4	1	6	7	2	3
3	9	8	7	5	4	2	6	1
1	5	2	6	8	3	4	9	7
6	4	7	2	9	1	8	3	5
2	3	4	8	6	5	1	7	9
5	6	9	1	2	7	3	4	8
8	7	1	3	4	9	6	5	2

Puzzel 1

9	5	6	1	3	7	8	4	2
1	3	4	8	6	2	7	5	9
7	2	8	4	9	5	6	3	1
2	1	9	7	8	3	5	6	4
4	7	5	6	2	1	9	8	3
8	6	3	5	4	9	2	1	7
6	9	7	3	5	4	1	2	8
3	8	2	9	1	6	4	7	5
5	4	1	2	7	8	3	9	6

Puzzel 2

6	5	2	3	1	9	7	8	4
1	8	3	6	7	4	5	9	2
4	9	7	2	5	8	6	1	3
2	7	6	8	3	1	9	4	5
5	1	9	4	6	2	3	7	8
3	4	8	7	9	5	2	6	1
9	2	4	5	8	7	1	3	6
8	6	1	9	2	3	4	5	7
7	3	5	1	4	6	8	2	9

Puzzel 3

1	9	6	4	5	7	3	8	2
2	5	8	6	1	3	7	4	9
4	7	3	8	2	9	5	1	6
5	8	2	3	6	4	9	7	1
3	6	1	7	9	5	4	2	8
9	4	7	1	8	2	6	3	5
7	2	9	5	4	1	8	6	3
6	3	5	2	7	8	1	9	4
8	1	4	9	3	6	2	5	7

Puzzel 4

1	9	5	6	8	7	4	2	3
2	3	8	9	1	4	7	6	5
4	7	6	2	3	5	9	8	1
8	2	1	5	7	6	3	4	9
6	4	3	1	9	2	8	5	7
9	5	7	8	4	3	2	1	6
7	6	2	3	5	8	1	9	4
3	8	9	4	6	1	5	7	2
5	1	4	7	2	9	6	3	8

Puzzel 5

5	1	6	4	8	3	7	9	2
7	8	9	6	1	2	3	4	5
3	4	2	9	5	7	6	8	1
1	9	4	8	6	5	2	7	3
2	5	7	1	3	4	9	6	8
8	6	3	7	2	9	1	5	4
9	2	5	3	4	6	8	1	7
6	3	8	5	7	1	4	2	9
4	7	1	2	9	8	5	3	6

Puzzel 6

9	1	7	8	4	2	6	3	5
3	4	5	9	7	6	2	8	1
2	8	6	5	3	1	4	9	7
6	9	8	4	1	5	3	7	2
1	7	2	3	9	8	5	4	6
4	5	3	6	2	7	8	1	9
5	2	9	7	8	4	1	6	3
7	6	4	1	5	3	9	2	8
8	3	1	2	6	9	7	5	4

Puzzel 7

7	9	1	3	4	8	6	5	2
4	8	6	7	5	2	1	3	9
2	5	3	6	1	9	4	8	7
3	2	4	1	8	6	9	7	5
1	6	5	2	9	7	8	4	3
9	7	8	4	3	5	2	1	6
5	1	9	8	6	3	7	2	4
8	3	7	9	2	4	5	6	1
6	4	2	5	7	1	3	9	8

Puzzel 8

Ik hoop van harte dat mijn tips en oefeningen hebben bijgedragen aan een verbetering van je Concentratie.

Vergeet niet om je naam en e-mail adres in te vullen op mijn websites:

<http://www.verbeterjeconcentratie.com>

en

<http://www.zelfdiscipline.com>

Ik kan je dan op de hoogte houden van nieuwe adviezen, ontwikkelingen en produkten omtrent persoonlijke groei. Verder kun je daar mijn E-boek bestellen "Bereik eenvoudig je Doelen: verbeter je Concentratie en je Zelfdiscipline!". Daarin vind je nog veel meer tips en methodes om je doelen op een leuke en leerzame manier te bereiken.

Veel succes!

Vincent van Broeckhoven
