

ФОКУ

С
Как сконцентрироваться на
главном



**9 лет самостоятельных
тренировок**

Актуальность

ь

- **Мотивация**
- **Время**
- **Количество**

Отвлекающие факторы





Фокус
45



**РАЗ-
ДЕ-
ЛИ
ЦЕЛ
Ь**

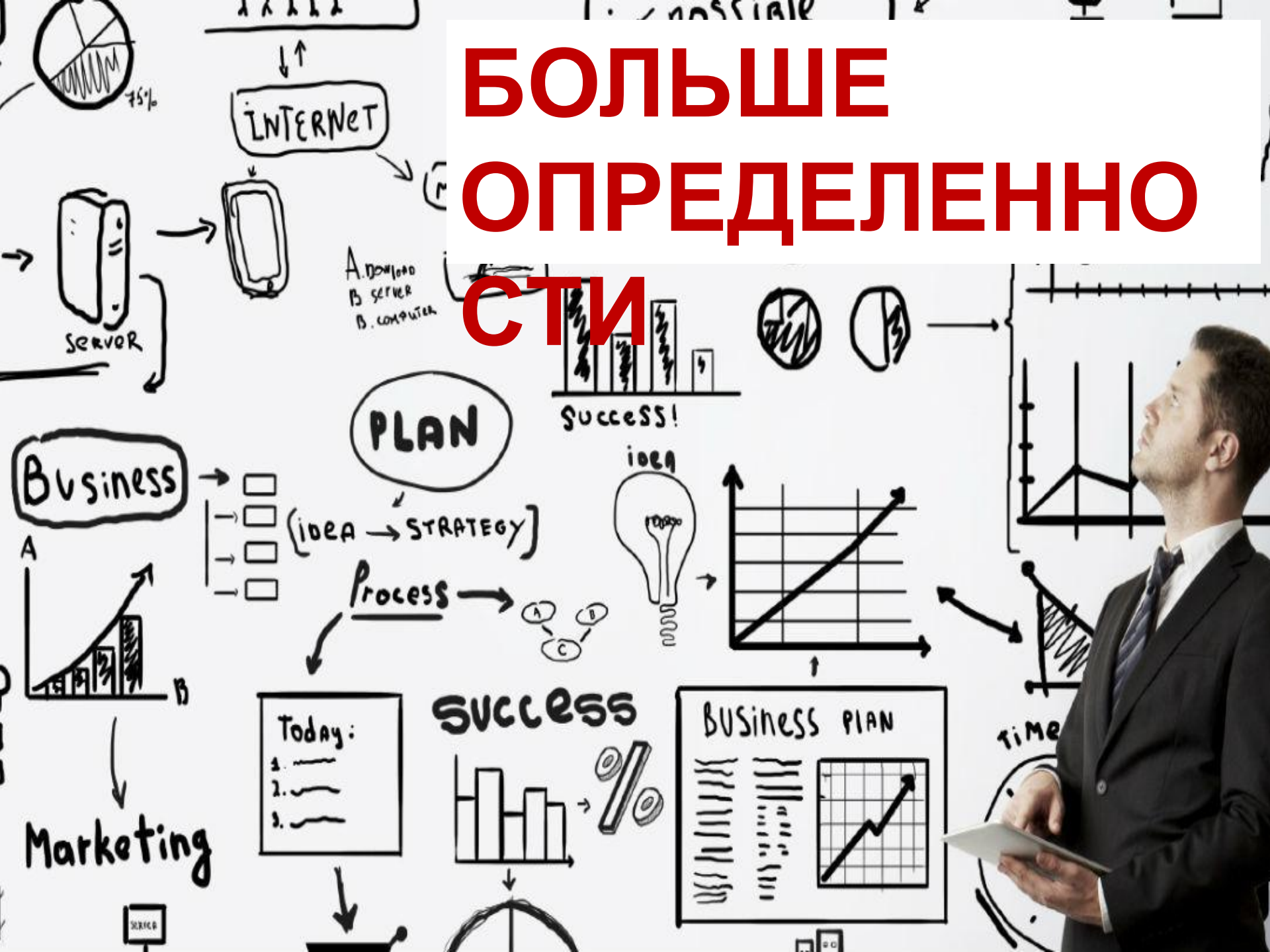
ВРЕМЯ

И

МЕСТО



БОЛЬШЕ ОПРЕДЕЛЕННО СТИ



~~МНОГОЗАДАЧНОСТЬ~~





**ОДНО
ДЕЛО
ЗА
РАЗ**

ВНИМАНИЕ – ОГРАНИЧЕННЫЙ РЕСУРС



СКУКА – ВРАГ ВНИМАНИЯ



КОНЦЕНТРИРУЙСЯ НА ПРИЯТНОМ



DEADLINE



ЗАПИСЫВАЙ ОТВЛЕКАЮЩИЕ МЫСЛИ

