

Zacznę od tego, jak bardzo nie lubię słów obsesja i fiksacja. Mają wydźwięk pejoratywny zakładając, że zatopienie się w swój świat zainteresowań jest zawsze czymś złym. Owszem, zdarza się, że taka hiperkoncentracja (hyperfocus) na czymś sprawia, że zapominamy np. o potrzebach podstawowych (picie, jedzenie, toaleta). Z drugiej strony jest ona niezbędna, by tworzyć i dokończyć to, co się zaczęło, a przy okazji zajęcie się tym, co nas interesuje, daje spokój i ukojenie. Jeśli ten obszar przysparza Ci trosk, ten materiał jest dla Ciebie 😊

1. Jakie są obszary Twoich zainteresowań, które wciągają Cię tak, że czasem “świata nie widzisz”? Jeśli te obszary zmieniają się w ciągu życia, wypisz te, które obecnie są dla Ciebie ważne.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Jakie są plusy hiperkoncentracji, jakie u siebie dostrzegasz? Skorzystaj z przykładów i dopisz swoje.

*Przykłady: umiejętność koncentracji na zadaniu, kończenie tego, co jest ważne, szybkie zdobywanie wiedzy, energia do działania (“aż chce się chcieć!”), odpoczynek i relaks.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Jakie są minusy hiperkoncentracji, jakie u siebie dostrzegasz? Skorzystaj z przykładów i dopisz swoje.

*Przykłady: zapominam o jedzeniu/piciu/WC, odwołuję spotkania ze znajomymi, by dokończyć to, co rozpocząłem, odczuwam ogromne zmęczenie z powodu zbyt dużej ilości godzin, jakie spędziłem na danym zadaniu.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Jakie zmiany możesz wprowadzić w życie, by hiperkoncentracja była dla Ciebie użyteczna, a nie tylko męczyła i spalała? Skorzystaj z przykładów i dopisz swoje.

*Przykłady: zaplanować sobie posiłek wcześniej i zapisać go w kalendarzu lub ustawić przypomnienie, być w kontakcie ze swoim ciałem (np. przykleić karteczkę w widocznym miejscu z pytaniem "Hej Ciało, jak Ty się masz? Czy potrzebujesz czegoś?"), zmienić sposób myślenia i uświadomić sobie, że jeśli coś zrobię jutro, to też jest OK.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....