

Lecția 7: Tehnici de focus și productivitate

FOCUS PROFUND - SISTEMUL COMPLET

Ce este focus-ul profund?

Focus profund = O singură sarcină + Zero distrageri + Minim 50 minute

În această stare:

- Produci într-o oră cât alții în 3-4 ore
- Calitatea muncii este superioară
- Simți satisfacție reală (nu oboseală)
- Creativitatea și claritatea sunt maxime

DE CE NU REUȘEȘTI SĂ TE CONCENTREZI?

Problema:

Creierul este antrenat să aștepte o recompensă la fiecare 30 de secunde.

Efectul:

Când lucrezi la ceva complex, creierul "cere" o pauză, o verificare, o distracție.

Soluția:

Recondiționare progresivă prin sesiuni de focus.

REGULA DE AUR:

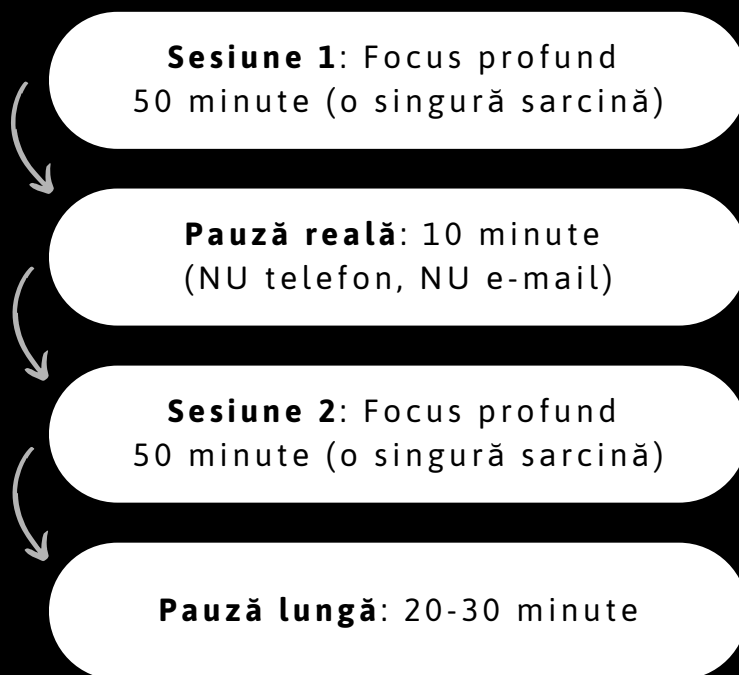
Durează 23 de minute să revii la focus maxim după o distragere.

Exemplu:

- 10:00 - Începi să lucrezi
- 10:12 - Verifici un mesaj (2 minute)
- 10:14 - Revii la lucru
- 10:37 - Abia ACUM ajungi la focus maxim
- 10:45 - Verifici e-mail-ul (3 minute)
- RESTART complet

Rezultat: 2 ore de "muncă" = 0 minute de focus real

SISTEMUL SESIUNILOR DE FOCUS:



2 sesiuni × 50 min = 100 minute de focus real = valoare de 4-5 ore muncă fragmentată



PROGRAMUL MEU ZILNIC DE FOCUS

Pregătire înainte de sesiunea de focus:

☒ Verificare pre-sesiune (făci ÎNAINTE să începi):

- ☐ Telefon în mod avion SAU în altă cameră
- ☐ Anunț familie/colegi: "Următoarea oră sunt indisponibil"
- ☐ Hârtie și pix lângă mine (pentru impulsuri)
- ☐ Știu EXACT ce sarcină voi face

CELE 3 SESIUNI DE FOCUS ZILNICE:

SESIUNE 1: DIMINEAȚA (CEL MAI IMPORTANT)

Ora: ____ | Durată: 50 minute

Sarcina: _____

Pauză: 10 minute | Ce fac în pauză: _____

SESIUNE 2: PRE-PRÂNZ SAU POST-PRÂNZ

Ora: ____ | Durată: 50 minute

Sarcina: _____

Pauză: 10 minute | Ce fac în pauză: _____

SESIUNE 3: DUPĂ-AMIAZĂ (OPȚIONAL)

Ora: ____ | Durată: 50 minute

Sarcina: _____

Pauză: 20-30 minute | Ce fac în pauză: _____

REGULILE SESIUNILOR DE FOCUS:

1. O SINGURĂ SARCINĂ per sesiune

Fără multitasking. Fără "verific rapid e-mail-ul între timp".

2. ZERO DISTRAGERI

Telefon absent. Tab-uri închise. Notificări OFF.

3. CÂND VINE IMPULSUL - NOTEZ, NU ACȚIONEZ

Scriu pe hârtie: "Verifică e-mail", "Caută rețeta". Revin după.

4. 50 MINUTE MINIM

Dacă termin sarcina mai devreme, mă gândesc mai profund la ea sau încep următoarea.

5. PAUZA = FĂRĂ ECRANE

Pauzele cu telefon NU sunt pauze - sunt distrageri noi.

VERIFICARE SĂPTĂMÂNALĂ:

Zi	Sesiune 1 ✓	Sesiune 2 ✓	Sesiune 3 ✓	Total minute focus
Duminică				
Luni				
Mărti				
Miercuri				
Joi				
Vineri				

TEHNICI PENTRU REZISTENȚĂ LA IMPULSURI

TEHNICA 1: REGULA CELOR 10 MINUTE

Când simți impulsul să verifici ceva:

PAS 1: Spune cu voce tare: "Voi verifica, dar peste 10 minute"

PAS 2: Continuă lucrul la sarcina curentă

PAS 3: După 10 minute, întreabă-te: "Mai am nevoie să verific?"

Rezultat: 90% din impulsuri dispar în 3-4 minute

TEHNICA 2: HÂRTIA IMPULSURILOR

Ține o hârtie lângă tine în timpul focus-ului.

Când vine impulsul:

- "Trebuie să verific emailul" → Scrie: "E-mail"
- "Caut rețeta pentru cină" → Scrie: "Rețetă"
- "Verific Instagram" → Scrie: "Instagram"

După sesiunea de 50 minute: Te uiți la listă.

Vei descoperi: 80% sunt complet irelevante acum.

TEHNICA 3: MEDIUL FIZIC DE FOCUS

Creează un "ritual de intrare în focus":

- ☐ Loc specific pentru focus (birou curat, bibliotecă, cafenea)
- ☐ Telefon ABSENT din câmp vizual
- ☐ Căști cu muzică focus (sau liniște totală)
- ☐ Cronometru vizibil

De ce funcționează? Creierul asociază mediul cu starea de focus.

După 7-10 zile, intri în focus automat când te așezi în acel loc.

💡 AȘTEPTĂRI REALISTE:

PRIMELE 3 ZILE:

Vei vrea să renunți. Este NORMAL. Creierul se reconstruiește.

ZILELE 4-7:

Impulsurile scad cu 40%. Începi să simți plăcerea de focus.

SĂPTĂMÂNILE 2-3:

Focus-ul devine natural. 50 de minute par scurte, nu lungi.

LUNA 2:

Poți face 3-4 sesiuni pe zi fără efort.

✅ CHECKLIST LECȚIA 7:

- ☐ Am înțeles ce este focus-ul profund
- ☐ Am creat programul meu zilnic de focus (minim 2 sesiuni)
- ☐ Am pregătit verificările pre-sesiune
- ☐ Am ales tehnicile anti-distragere pe care le voi folosi
- ☐ Sunt pregătit să încep cu prima sesiune de focus

💡 PREGĂTIT PENTRU LECȚIA 8?

În Lecția 8 vei primi:

- ✅ Calendar zilnic pas-cu-pas pentru următoarele 30 zile
- ✅ Ce să faci în fiecare săptămână pentru progres constant
- ✅ Cum să măsoari progresul și să te ajustezi

Modulul III începe ACUM 🚀 → [Lecția 8](#)

Informațiile furnizate în cursul de Echilibru Digital sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.