

Útmutató

Ez a 32 lapos pakli egy olyan mentális edzésterv, amely segít az agyad „háttérprogramjait” – a tervezést, a fókuszot, az érzelmi gátlást és a rugalmasságot – magasabb fokozatra kapcsolni. A kártyák négy kategóriára oszlanak, melyek a kognitív kontroll négy alappillérét erősítik:

- Hatékony időmenedzsment és a feladatok okos lebontása.
- Az impulzusok kontrollálása és a figyelemelterelések kivédése.
- Mentális rugalmasság, hibakezelés és gyors alkalmazkodás.
- A munkamemória tehermentesítése és a folyamatos önmonitorozás.

Hogyan használd a paklit?

A Nap Fókusza (Proaktív mód): Reggel, a munka vagy a tanulás megkezdése előtt húzz egy lapot a pakliból. A kártyán lévő mikrotaktikát alkalmazd tudatosan a nap folyamán.

Mentális Blokkok (Reaktív mód): Ha úgy érzed, hogy elakadtál, halogatsz, vagy teljesen szétesett a figyelmed, keress egy lapot a helyzetnek megfelelő fókusszal.

Heti Kihívás: Válassz ki egyetlen lapot a hét elején, és a rajta lévő technikát gyakorold mind az 5 munkanapon. A valódi idegrendszeri változáshoz ismételésre van szükség.

Tipp: A végrehajtó funkciók működése nagyban függ a fáradtságtól. Ha stresszes időszakot élsz meg, ne magadat hibáztasd a dekoncentráltóságért – inkább támaszkodj még inkább a kártyák külső mankóira.