



DOROTA FILIPIUK
UMYSŁ • NAWYK • SUKCES

Jakie korzyści zyskasz z super koncentracji

Koncentracja jest supermocą!











Rodzaje treningu wg Ericssona





Rodzaje treningu wg Ericssona

▶ „praktykowanie”





Rodzaje treningu wg Ericssona

- ▶ „praktykowanie”
- ▶ zamierzone ćwiczenie
- ▶



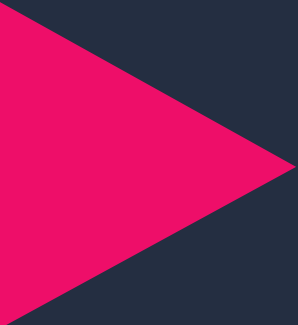
Rodzaje treningu wg Ericssona

- ▶ „praktykowanie”
- ▶ zamierzone ćwiczenie
- ▶ ćwiczenia celowe



**Praca Wysokiej Jakości =
(Spędzony Czas) x
(Intensywności Skupienia)**





Jak wyglądałoby Twoje życie,
gdybyś miał niezawodną
koncentrację uwagi?

