

11. להתגבר על חסמי זיכרון

מתח ועייפות הם הגורמים הבולטים לחסמי זיכרון (בלאק אאוט). לכן שינה טובה בשילוב תרגילים להפגת מתחים יפחיתו באופן משמעותי את מספר הפעמים שתסבלו מחסמי זיכרון במהלך היום. נוסף על כך, חשוב שתזהו מתי מוחכם נמצא בשיא יכולתו המנטלית, כדי שתוכלו לנצל זמן זה.



כתבו שוב את רשימת המשימות היומיות שעליכם לבצע, ודרגו כל משימה לפי רמת הריכוז שהיא דורשת.

1. רמת ריכוז נמוכה

2. רמת ריכוז בינונית

3. רמת ריכוז גבוהה

באיזה זמן במהלך היום יכולת הריכוז שלכם טובה במיוחד?
 הכינו לעצמכם גרף "יכולת ריכוז" אישי. סמנו בנקודה את רמת הריכוז שלכם בכל שעה נתונה (10 - "שיא הריכוז והיכולת המנטלית שלי"; 1 - "חסר ריכוז לחלוטין ולא יעיל מבחינה מנטלית").
 חברו את הנקודות וגלו את שעות ריכוז האידיאליים שלכם.



משימות ומטלות הדורשות מאמץ מנטלי, כמו למשל כתיבת דוחות ומכתבים, כדאי לבצען בשעות שיא הריכוז. לאנשים מסוימים, הזמן היעיל ביותר לביצוע מטלות מנטליות הוא בשעות הבוקר, ואילו אצל אחרים מדובר בשעות אחר הצהריים, הערב או הלילה.
 מטלות שאינן דורשות מאמץ מנטלי, כמו למשל שטיפת המכונית או עבודה בגינה, כדאי לבצען בשעות העייפות הפיזית והמנטלית. הדבר רק יתרום להעלאת רמת האנרגיה.

לצד המשימות המפורטות בעמוד הקודם, רשמו ותכננו מראש באילו זמנים כדאי לכם לבצע כל מטלה בהתאם ל"זמנים המנטליים" שלכם.

