



Koncentráció

Alább a koncentráció jellemzőit találod a tananyaghoz kapcsolódó videó – A békés harcos útja – alapján.

A figyelem iránya a jelenre, azaz az „itt és most”-ra mutat; csak a feladatra koncentrálsz, az összes zavaró tényezőt kizárja, mint például azt, hogy „mit szólhat az apám?”, vagy hogy a végeredmény aranyérem lesz-e.