**KONSANTRASYON GELİŞTİRME ÇALIŞMASI**

Yukarıda görülen siyah çemberi beyaz bir sayfanın ortasına gelecek şekilde ayarlayarak bu sayfayı duvara sabitleyiniz. Sandalyede dik bir şekilde oturarak yarım metre uzaklıktan yukarıdaki şekle sabit bir şekilde bakın. Bakarken gözlerinizi kesinlikle hiç kapatmayın, eğer çok sızlıyor ise sadece bir defa kapatabilirsiniz. Eğer bir süre sonra hiç zorlanmadan iki dakika bakabilmeyi başarırsanız bu defa bir sonraki gün üç dakika bakın.

 Bu çalışmayı iki hafta süreyle yapmaya çalışın. Belli bir süre sonra, dikkatinizin arttığı ve olur olmaz şeyler karşısında eskisi gibi dağılmadığını fark edeceksiniz.

**CEYLANPINAR ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ**

**MEHMET MAHSUN ÖNCEL**

**KAYNAKÇA**

Yaşa, F. (2012). Üniversiteye Giden Başarı Yolu. Yediveren Yayınları. İstanbul