

慣れるにつれて、集中できる時間を長くしていく。

メンタルトレーニングの基本は「今この瞬間に集中すること」です。

あれこれ難しいことは考えず、今この瞬間に集中することで、メンタルを鍛えるトレーニングになります。

今この瞬間に集中すると、一度に多くのメンタルを鍛えることが可能です。

最初は体調や気分左右されたり邪魔が入ったりして苦勞しますが、知恵と工夫で改善しましょう。

今この瞬間に集中していれば、結果は自然と付いてきます。

さて、今この瞬間に集中するトレーニングに慣れてきたら、次のステップがあります。

集中できる時間を長くしていきましょう。

たとえば、最初は10分が集中の限界だったとします。

慣れるにつれて、20分・30分・40分と長くしていきましょう。

10分伸びただけで上出来です。

集中している間は全神経を最大限に活用しているため、濃い時間です。

たった10分伸びただけでも、発揮できる結果はずいぶん変わります。

慣れてくれば、1時間以上、集中を続けることも可能です。

「人が一度に集中できるのは、およそ90分が最大」と言われているため、1つの目安としてください。

集中できる限界を感じたら、一度休憩を挟むと、再び集中しやすくなります。

集中できる時間の長さは、メンタルが強くなっている目安の1つになります。



最終的に、食事・睡眠・休憩以外の時間がすべて集中できるようになれば、完璧です。

メンタルを鍛える方法 その3

集中できる時間をじわじわ長くしていく。