

11.05.2020

A dzisiaj kilka ćwiczeń, dzięki którym możesz wyćwiczyć swoją umiejętność koncentracji i skupiania się na dłużej :)

Temat: Jak ćwiczyć koncentrację. Jak się skupić na dłużej?

Obejrzyj poniższy film:

<https://www.youtube.com/watch?v=ikD-Ha0wnFM>

i spróbuj się dostosować do porad w nich zawartych.



Źródło: <https://pl.toluna.com/opinions/4116466/Mi%C5%82ego-dnia-i-tygodnia-%C5%BCycz%C4%99-kochani>