



La tècnica viral de TikTok que et salvarà el proper curs

[inicentrareport]Et costa concentrar-te? No et preocupis és normal i en l'era de les xarxes socials encara ens costa més. És per aquest motiu que hi ha una tècnica de concentració que s'ha fet viral a TikTok i et pot ajudar molt de cara al curs vinent: The Pomodoro (El tomàquet).

La tècnica de concentració Pomodoro va ser un invent del professor d'universitat Francesco Cirillo en els anys 80. Va agafar la típica alarma clàssica amb forma de tomàquet que es fa servir per mesurar la cocció dels aliments i organitzar-se per fer tot el que tenia per davant.

Es tracta de realitzar tasques en intervals de 25 minuts. Per exemple, has de fer un treball per l'institut? Doncs posa't una alarma al cap de 25 minuts i durant aquest temps fes-ho intensament sense distreure't en res més. Quan soni l'alarma, descansa 5 minuts i torna a començar amb una altra tasca o seguint amb la mateixa.

Aquí et deixem el vídeo de TikTok on s'explica la tècnica Pomodoro:

@orendanni

Una buena forma para avanzar con las cosas que te pusiste en pendientes #pomodoro
#consejos #hacksdeestudio #hábitos

? Classical Music - Classical Music

[ficentrareport]