

## Questionnaire pour évaluer sa capacité de concentration.

Bien entendu, des efforts sont nécessaires pour améliorer sa concentration et en fonction des raisons qui entraînent ce problème, de différentes méthodes peuvent être essayées. Afin de déterminer rapidement si vous êtes dans les normes, avec une capacité d'attention plutôt bonne, ou si vous aurez besoin de travailler pour y remédier, essayez de répondre à ces questions et de trouver par vous-mêmes si le problème est à prendre sérieusement en considération.

- 1. Est-il facile pour vous de rester vigilants tout au long de la journée?**
- 2. Arrivez-vous à déterminer vos buts et de diviser vos tâches à compléter de manière constructive?**
- 3. Des repos courts vous suffisent-ils pour pouvoir reprendre le travail vite après?**
- 4. Arrivez-vous à suivre votre progrès et de travailler de manière logique et structurée?**
- 5. Trouvez-vous que vous pouvez facilement résister à une distraction de l'extérieur, lorsque vous travaillez?**

Si votre réponse à la plupart des questions est « non », vous allez devoir probablement faire des efforts supplémentaires et modifier certaines de vos habitudes afin de retrouver le bon fonctionnement des fonctions cognitives de votre cerveau et d'améliorer votre mémoire. L'entraînement régulier de ces fonctions peut être très bénéfique.