



Distractions are all around us. Between our mobile devices, social media, and even pets or family members, we can easily get sidetracked. If you're finding it difficult to focus, here are some suggestions to help you gain traction and be more effective.

### **Create a game plan**

If you're unsure of exactly what to do or where to start, it can be challenging to get into the zone and focus. Before diving headfirst, take some time to designate the tasks you need to do, set priorities, and establish deadlines. Even if plans change or you get thrown off course, you'll be able to refer back to your game plan and continue making progress.

### **Go with your flow**

It's natural for our productivity to have highs and lows throughout the day. Take a look at what times of the day you're the most alert and schedule focus time within those hours. Whether it be first thing in the morning or later in the afternoon, fill your focus time to-do list with the most important or complex tasks to maximize your output.

### **Get moving**

It may seem counterintuitive to intentionally pull yourself away from something you need to finish, but doing so can actually help refocus your mind. For example, physical activity, such as going for a walk around the block or doing a ten minute yoga stretch can stimulate your brain, relieve stress, and clear your head so you can focus on what you need to accomplish.

## Break it down

Looking at a big project or task head on can be intimidating and stressful. Instead, try breaking down the project into smaller, bite-sized steps – for instance, phone the client, set up a meeting, etc. This not only makes the project easier to digest, but can help you build momentum with mini milestones as you tick each task off your to-do list.

## Resources

- [Healthline | Need Help Staying Focused? Try These 10 Tips](#)
- [Health | How to Stay Focused: 7 Tips That Work, According to Experts](#)
- [Francesco Cirillo | The Pomodoro Technique](#)



Les distractions sont partout autour de nous. Entre nos appareils mobiles, les réseaux sociaux et même les animaux de compagnie ou les membres de la famille, nous pouvons facilement nous laisser distraire. Si vous avez du mal à vous concentrer, voici quelques suggestions pour vous aider à gagner du terrain et à être plus efficace.

## Élaborer un plan d'action

Si vous ne savez pas exactement quoi faire ou par où commencer, il peut être difficile d'entrer dans la zone et de se concentrer. Avant d se précipiter, prenez le temps de désigner les tâches que vous devez faire, de définir des priorités

et d'établir des délais. Même si les plans changent ou si vous vous égarez, vous pourrez vous référer à votre plan d'action et continuer à progresser.

### Suivez le courant

Il est normal que notre productivité ait des hauts et des bas tout au long de la journée. Jetez un œil aux moments de la journée où vous êtes le plus alerte et planifiez des moments de concentration pendant ces heures. Que ce soit à la première heure le matin ou plus tard dans l'après-midi, remplissez votre liste de tâches à accomplir avec les tâches les plus importantes ou les plus complexes pour maximiser votre rendement.

### Aller de l'avant

Il peut sembler contre-intuitif de vous éloigner intentionnellement de quelque chose que vous devez terminer, mais cela peut en effet t vous aider à recentrer votre esprit. Par exemple, l'activité physique, comme faire une promenade dans le quartier ou faire un étirement de yoga de dix minutes peut stimuler votre cerveau, soulager le stress et vous vider la tête afin que vous puissiez vous concentrer sur ce que vous devez accomplir.

### Faites le point

Regarder un grand projet ou une tâche de front peut être intimidant et stressant. Au lieu de cela, essayez de diviser le projet en étapes plus petites et de la taille d'une bouchée - par exemple, téléphonez au client, organisez une réunion, etc. Cela rend non seulement le projet plus facile à digérer, mais peut vous aider à prendre de l'élan grâce à des mini-étapes à mesure que vous cochez chaque tâche sur votre liste de choses à faire.

### Ressources

- [Healthline | Need Help Staying Focused? Try These 10 Tips](#)
- [Health | How to Stay Focused: 7 Tips That Work, According to Experts](#)
- [Francesco Cirillo | The Pomodoro Technique](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)

[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)

Manion: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA 1-833-344-6944