

Pročitajte tekst u kojemu nedostaju neke riječi! Od zadanih riječi (A–P) izaberite samo jednu odgovarajuću riječ za svako prazno mjesto (1–13) u tekstu! Upišite točno slovo u tablicu! Dvije su ponuđene riječi suvišne. Item (0) je riješen.

Toliko obveza



Znaš li što je multitasking? To je ono što činiš kad jedeš, pišeš ili obavljaš svoje obveze dok u isto vrijeme pretražuješ internet, (0) ___ poruke ili gledaš videosnimke. Multitasking se može činiti sjajnim načinom za uštedu vremena, ali to (1) ___ nije.

Možda misliš da ćeš, ako radiš (2) ___ stvari u isto vrijeme, sve obaviti brže i imati više vremena. Međutim, to nije istina. To će ti zapravo oduzeti više vremena jer se tvoje (3) ___ u nekom trenutku može stvarno koncentrirati samo na jednu stvar. Na taj ćeš način puno stvari obaviti polovično zbog čega ćeš ih morati ponavljati da bi bile učinjene (4) ___ treba. Ako ne obavljaš više zadataka u isto vrijeme, uštedjet ćeš vrijeme.

Svijet je danas pun obveza za djevojčice i dječake. Moraš rano (5) ___ i istrčati iz kuće, imaš puno obveza u kući, zatim moraš pisati domaću zadaću, a i baviš se sportom (6) ___ kojeg si stvarno umoran.

Znaš li kada je vrijeme za početak izvršavanja zadataka s popisa (7) ___ obveza? To nije sutra ili za nekoliko sati, pa čak ni „uskoro“. Najbolje je vrijeme sada. Ako uvijek odugovlačiš s obavljanjem zadataka, to se zove odgađanje, zbog (8) ___ ćeš se na kraju osjećati loše.

Postoje (9) ___ jednostavni trikovi za izbjegavanje odgađanja. Prvo zamisli da sve što moraš učiniti, čak i oni najduži zadatci, zahtijevaju samo mali korak da bi ih započeo rješavati: samo započni i već ćeš biti (10) ___ pravom putu. Također pokušaj prvo obaviti najlakše dijelove zadatka: to će te (11) ___ da izdržiš do kraja jer ćeš vidjeti da ćeš čak i ne shvaćajući to – biti gotov.

Kako bi u budućnosti suzbio sav taj stres i osjećao se mirnije, nema ničeg boljeg (12) ___ meditacije. Postoji mnoštvo različitih tehnika; mnoge od njih počinju zatvaranjem (13) ___ i dubokim disanjem. Isprazni svoj um od svih misli. Zamoli mamu ili tatu da te nauče ovim tehnikama ako ih znaju ili da te odvedu učitelju meditacije.

A	kako	I	dvije
B	šalješ	J	svojih
C	na	K	vrlo
D	čega	L	mozak
E	boca	M	očiju
F	nakon	N	ustati
G	s	O	ohrabriti
H	od	P	zapravo

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
B													

Izvori: Tekst: Alejandro Algarra, Jon Davis: Zdrav život, Neretva, Zagreb, 2020., skraćeno, adaptirano; slike: <https://www.shutterstock.com/de/search/lehrb%C3%BCcher>, 28.2.2023., sastavila: Sabine Nagy

Rješenje:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
B	P	I	L	A	N	F	J	D	K	C	O	H	M

~~E~~, G