التركيز هو توجيه الذهن إلى موضوع بعينه بشكل كامل كأن تحصر تفكيرك فى مشكلة فى عملك فتنظر فى جميع زواياها وجوانبها وتحلل وتقارن حتى تصل إلى الحل الملائم. و التركيز القوي هو أحد الصفات التي يمتلكها المبدعون.

و هناك بعض الوسائل التى تساعد على التركيز كالتنظيم واستبعاد كل ما يشتت الذهن ويشغله، بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة لمواجهة أمر آخر. وعندما تشعر بالإجهاد توقف عن العمل وخذ وقتا مناسبا للاسترخاء وإذا شعرت بالخمول غير مكان تواجدك أو تحرك قليلاً ومارس بعض التمارين الرياضية، وأعطِ نفسك قدراً كافياً من الراحة قبل التفكير وممارسة العمل.

واهتم بصحتك البدنية والنفسية ولا تقلق إن واجهتك بعض المشكلات الصحية وأنصت جيدا لمن يحدثك دون التأثر بما تحمله له من ذكريات.

The creature known as a crocodile may have a number of skills, but shedding real tears is not among them. From an ancient belief came the first literary reference to crocodile tears, meaning false tears shed during hypocritical displays of sadness, empathy or sympathy. Shedding crocodile tears is still considered a less-than-respectful practice, especially when the person's true feelings or motivations are well-known. Some people can train themselves to cry at will, including the production of convincing tears when the situation calls for them. Others might use the acting technique called sense memory to recall a moment of true sadness in order to generate false tears.