

Time: 20 minutos
Materiales necesarios:

ACTIVIDAD INDIVIDUAL/GRUPAL

1. Invita a los participantes a utilizar su energía mental y su fuerza de voluntad para llevar a cabo un breve ejercicio de concentración.

INSTRUCCIONES

- Siéntate en silencio y cierra los ojos.
- Inspira (1-2-3-4) y visualiza la primera letra del alfabeto.
- Espira (1-2-3-4) y visualiza el número 26.
- Continúa con A-26, B-25, C- 24 hasta completar todo el alfabeto. Tienes que hacerlo despacio y conscientemente, respirando 1-4 con cada letra y su correspondiente número.

REFLEXIÓN

Pregunta a los participantes cómo ha ido el ejercicio. Para mucha gente, el darse cuenta de que la mente deriva o deambula (tendencia a la dispersión, a la charla interior o al caos) es algo que genera inquietud. Diles que se den cuenta del fenómeno pero que no se sientan frustrados.

La actividad requiere disciplina y concentración, porque después de un corto espacio de tiempo la mente tiende a derivar hacia otras cosas.

Pregúntales cómo pueden mejorar su capacidad de concentración. ¿Sería útil esa táctica, de alguna forma, para mejorar la disciplina personal?



Para ver más formas de mejorar tu fuerza de voluntad y autodisciplina visita: <http://www.successconsciousness.com/willpower-self-discipline.html>

Este sitio web también ofrece consejos sobre gestión del tiempo, establecimiento de objetivos y consecución de los mismos.