



L'entraînement à la concentration et à l'attention dirigée

1. Fixez un objet quelconque et concentrez-vous dessus en le détaillant jusqu'à ce que toute votre pensée soit occupée par cet objet
2. Recommencez l'exercice en imagination ce même objet, les yeux fermés en le détaillant soigneusement (vous pouvez garder les yeux ouverts en décalant votre regard de l'objet)
3. Si votre attention faiblit, arrêtez l'exercice relaxez-vous et recommencez un peu plus tard



La capacité d'attention sur un fait/objet précis augmente considérablement en s'entraînant de cette manière.