



Mejora tu concentración

Félix Torán

es doctor en ingeniería, orador y escritor de temas de crecimiento personal.

El tiempo en tus manos (Luciérnaga) es su último libro, del que se vende ya la tercera edición.

www.felixtoran.es
info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

Facebook: [http://](http://www.facebook.com/FelixToran)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

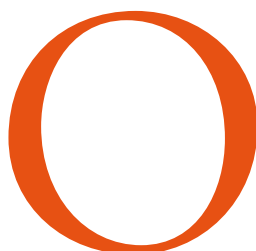
FelixToran



Editorial: Ediciones Luciérnaga.

Páginas: 232.

Precio: 20 € (en papel) y 14,99 € (e-book).



Objetos de concentración hay muchos. Y no es de extrañar, pues nuestra mente se pasa el día moviendo el foco de atención de unos objetos a otros (imágenes que vemos, sonidos, sensaciones, representaciones mentales, pensamientos, etc.), a menudo, con un ritmo frenético. La concentración consiste en lograr que nuestra mente deje de dar saltos y sea capaz de mantenerse más tiempo en cada objeto. Si además conseguimos que esos objetos sean importantes, las ventajas se multiplicarán, permitiéndonos gestionar mejor nuestro tiempo y energía. La concentración tiene otros beneficios, como:

- ▶ Proporciona paz interior.
- ▶ Permite alcanzar un estado de elevada calma.
- ▶ Hace que invirtamos menos tiempo y energía en distracciones y, como resultado, nuestra productividad aumenta. Hacemos más en menos tiempo y con menor agotamiento.
- ▶ Incrementa la claridad mental. La mente está más “fresca” para abordar nuevos asuntos.
- ▶ Permite afrontar las situaciones difíciles con más serenidad y adoptar respuestas más inteligentes y menos dañinas.
- ▶ Hace que nos resulte más fácil encontrar la felicidad que reside en las pequeñas cosas.
- ▶ Posibilita que seamos capaces de apreciar detalles que antes pasaban desapercibidos.

El esfuerzo y la regularidad son claves para desarrollar la concentración. Es como entrenar en el gimnasio, con la diferencia de que en lugar del cuerpo ejercitas la mente. Quince minutos al día son suficientes, y lo mejor es practicarla nada más levantarte o antes de acostarte, aunque puede ser en cualquier otro momento. Lo importante es crear una rutina diaria. A medida que tu práctica progresa, querrás alargar su duración; ¡te resultará un auténtico disfrute!

EVITAR LAS DISTRACCIONES

Existen muchas técnicas para desarrollar la concentración, pero todas tratan de dirigir la propia atención hacia un objeto de concentración, y en el momento en que la mente se distraiga, procurar volver lo antes posible a dicho objeto. Antes de comenzar es habitual aplicar alguna técnica de relajación, sobre todo en los inicios, para evitar que un cuerpo tenso se convierta en fuente de constantes distracciones.

¿Y cuál sería un objeto de concentración adecuado? Aunque, como hemos dicho, hay infinidad de ellos, el más recomendable es la respiración. Te acompaña siempre allá donde vayas y durante toda tu vida. Por eso te permite practicar cuando y donde consideres oportuno. Además, tu respiración refleja el estado de tu cuerpo y tu mente; es más, se halla conectada a ambos y también a tus emociones, de manera que si controlas tu forma de respirar, podrás alterar el estado de tu cuerpo, mente y emociones. Asimismo conecta las partes consciente e inconsciente de la mente. Podemos controlar conscientemente nuestra respiración, pero conforme la concentración aumenta, nos vamos relajando, y al final funciona por sí misma sin necesidad de nuestro control. Además, poco a poco la respiración se va volviendo más sutil y adopta un ritmo más natural. Seguir la respiración en ese recorrido nos acerca a las puertas del subconsciente.

15 MINUTOS AL DÍA

Para conseguir una concentración adecuada:

- 1 **Siéntate cómodamente.** Más que la postura, lo importante es que te permita relajarte sin que pierdas el estado de alerta. El objetivo es lograr un cuerpo relajado con una mente relajada que mantiene su atención. Para ayudar a conseguirlo, mantén la espina dorsal recta, pero sin tensión muscular; sentado en una silla, en un cojín de meditación, etc.
- 2 **No dejes que la preocupación por el tiempo te impida concentrarte.** Si estás pendiente del reloj, el ejercicio no tendrá éxito.

LA CONCENTRACIÓN ES UNA CUALIDAD MUY IMPORTANTE PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL, PERO ¿QUÉ ES? EN POCAS PALABRAS, SE TRATA DE LA CAPACIDAD DE MANTENER LA ATENCIÓN MENTAL EN UN ÚNICO OBJETO DE CONCENTRACIÓN DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO Y SIN DEJARSE LLEVAR POR DISTRACCIONES



3 Céntrate. Cierra los ojos y haz dos o tres respiraciones prolongadas para centrarte y relajarte. Recuerda el propósito del ejercicio: observar el movimiento de tu abdomen al respirar.

4 Mantén la atención en tu abdomen. Observa cuándo sube y baja. No se trata de controlar tu respiración; todo lo contrario: debes tratarla como si fuera algo ajeno a ti. No eres tu respiración; eres quien observa la respiración. Es como si estuvieras mirando al mar en espera de una ola. El mar es tu abdomen; las olas son los movimientos provocados por tu respiración. Sé consciente también del espacio “vacío” entre inhalaciones y exhalaciones.

5 Vuelve tras las distracciones. Antes o después tu mente se distraerá con recuerdos, melodías, planes, ideas, etc. Sobre todo al iniciarse en la práctica, las distracciones son normales y tardan apenas segundos en aparecer. ¡No desesperes ni te autocastigues! Acepta que te has distraído, y vuelve a concentrarte en el efecto de tu respiración en el abdomen. Ese esfuerzo de regresar al objeto de concentración forma parte del entrenamiento para fortalecer al músculo de la concentración.

6 Si lo necesitas, cuenta. Cuando las distrac-

ciones son muy frecuentes y apenas te permiten unos segundos de concentración, resulta eficaz aplicar la cuenta de respiraciones: cada vez que se produzca un ciclo de inhalación y exhalación, cuenta mentalmente “uno, uno”. Sigue así hasta llegar a diez, comenzando después de nuevo desde el uno. Si pierdes la cuenta, ya sabes que te has distraído, y sin que ocurra nada malo por ello, vuelve de nuevo al uno.

7 Abre los ojos. Haz dos o tres respiraciones prolongadas antes de levantarte.

8 Analiza la experiencia. No se trata de ponerte nota. No hay sesiones buenas ni malas; cada una es una experiencia única y te aportará algo nuevo. ¡Identifícalo! Un buen recurso es usar una libreta como diario de concentración, donde cada día anotes tus experiencias destacadas, positivas o negativas. Echa un vistazo a tu diario cada semana: lograrás que todas tus experiencias aporten un nuevo valor.

Este entrenamiento es simple, pero no sencillo. Ten paciencia. Al principio cuesta un esfuerzo importante, pero merece la pena. En menos de lo que piensas experimentarás una transformación positiva en muchos aspectos de tu vida.

+ INFO

<http://tinyurl.com/TDSETM>

<http://tinyurl.com/RNEETM>

<http://felixtoran.podomatic.com>