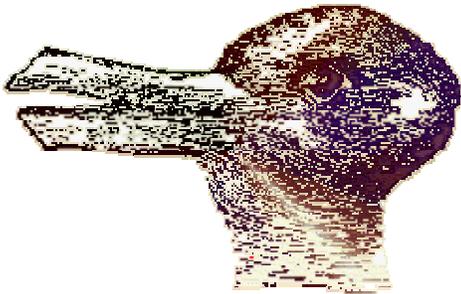


EJERCICIOS PRÁCTICOS DE CONCENTRACIÓN

Estos son unos ejercicios prácticos bastante recomendables y sencillos para fomentar un tipo de concentración instantáneo (es decir, que no hace falta apelar a la habilidad, sino que con el desarrollo sale sola). Se trata de acostumbrar nuestra mente a enfocar aquello en lo que queremos concentrarnos. Tratar de que en nuestra mente este esa cosa que deseamos y nada más. Estos ejercicios resultan bastante buenos si se les dedica un poco de tiempo.

El método es sencillo. Se trata de coger las imágenes que a continuación expongo. Todas son ilusiones ópticas con dos sentidos generalmente bastante claros. Por ejemplo en esta que ahora os pongo podéis ver dos cosas, un pato o un conejo.



Bien, ahora coge esta foto y ponla delante de ti (imprímela si hace falta). Imagina que en tu caso lo primero que ves al mirar la imagen es el conejo. Pues debes de poner toda tu concentración para dejar de ver un conejo, debes ver un pato. Fijate en los rasgos de pato que tiene: el pico, el ojo, el cuello... Pero absolutamente para nada debes ver un conejo, el conejo debe quedar olvidado (si en tu caso veías un pato haz lo mismo pero con el conejo).

- Estos ejercicios harán que sepas enfocar tu mente hacia algo concreto y que otras ideas no deseables no sean percibidas o simplemente no aparezcan.

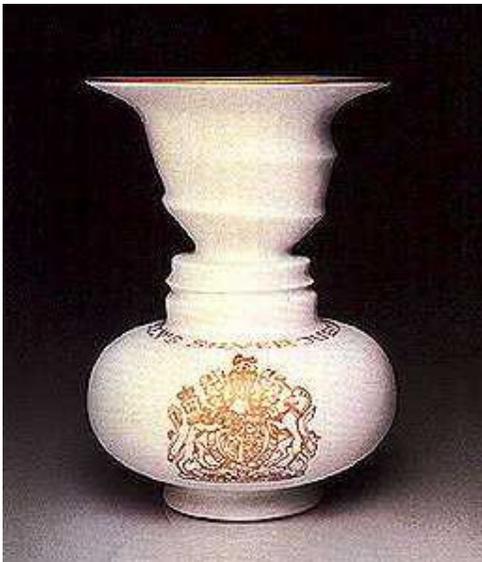
- Estos ejercicios deben ser practicados continuamente hasta que se llegue a ver por completo la imagen deseada sin que su otro sentido interfiera.

- **RESPECTO A LA TELEKINESIA:** Con estos ejercicios lograras mayor control telekinético. Se podrá realizar mejor el sentido de los movimientos, la precisión y la agilidad.

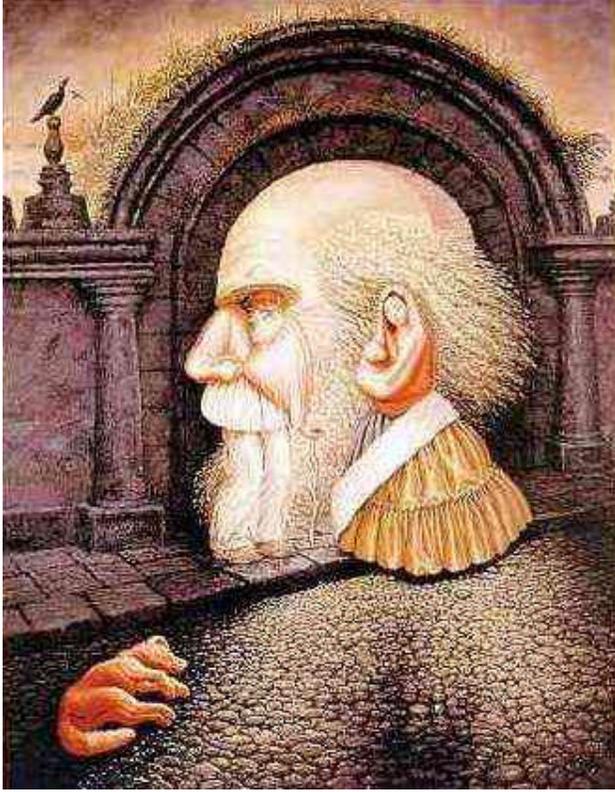
GALERÍA DE IMAGENES



Se ve una pareja sentados a una mesa tomando unas copas, o bien se puede ver una calavera.



SE ve un jarro o bien dos perfiles humanos mirándose.



Se ve una calle con una mujer, un hombre y un perro, o bien un anciano de pelo canoso.