

## **Egzersiz 1:**

Herhangi bir kitap alın ve bir paragraf belirleyerek içerisindeki kelimeleri sayın. Ardından, doğru saydığınızdan emin olmak için onları tekrar sayın. Birkaç kez sonra bunu iki paragrafla yapın. Bu kolaylaştığında, bütün bir sayfanın sözcüklerini sayın. Parmağınızla her kelimeyi işaret etmeden sadece gözlerinizle saymayı deneyin. Bu egzersiz, zihninizi sadece kelimelere yoğunlaştıracaktır.

## **Egzersiz 2:**

Aklınızdan 100'den geriye doğru sayın. Bu egzersiz beyninizin belirli olarak tek bir şey düşünmesine yardımcı olacaktır.

## **Egzersiz 3:**

Aklınızdan 100'den geriye doğru her 3 sayıyı atlayarak 100, 97, 94, 91,... şeklinde sayın. Bu egzersiz, 2.egzersiz bittikten sonra yeterli olmadığı durumlarda yapılabilir. Daha zorlayıcı olduğundan daha fazla dikkat gerektirir ve aklınızı dikkat dağıtıcı diğer faktörlerden uzaklaştırır.

## **Egzersiz 4:**

İlham verici bir kelime, deyim veya sadece basit bir ses seçin ve beş dakika boyunca sessizce aklınızda tekrarlayın. Zihniniz daha kolay konsantre olduğunda, kesintisiz konsantrasyonla on dakika boyunca aynı işlemi yapmaya çalışın.

## **Egzersiz 5:**

Bir meyve alın ve elinizde tutun. Bütün dikkatinizi ona odaklı tutarken, meyveyi her yönden inceleyin. Meydana gelen alakasız düşüncelerin tamamını göz ardı edin, sakince bu düşüncelere hiç ilgi duymadığınızı kendinize tekrar edin. Meyveye her yönüyle bakın, tadına, rengine ve kokusuna odaklanın. Bunu başka objelerle de yapabilirsiniz. Diğer düşünceleri aklınızdan çıkarmanıza yarayacak bu egzersizi sessiz ve rahat bir ortamda yapmaya özen gösterin.