

# Percepción

viernes, 18 de abril de 2014 06:43 p. m.

## Formato

### Práctica y más práctica

El objetivo es aprender a percibir más, de otra forma.  
La idea es ir entrenando nuestra mente para esto.

Los ejercicios son muy sencillos, no importa dónde se hagan, no hay preparación especial.

Lo que iremos haciendo es dejar un ejercicio y durante la semana cada uno lo va a realizar.

De preferencia tener algo con qué escribir ya que algunos pueden ser intensos y es bueno que lo que se siente quede para el proceso del ejercicio

El proceso del ejercicio será la siguiente semana

Cada semana tendremos un nuevo ejercicio.

## Definición

### significar

- tr. Ser una cosa signo de otra o representarla:  
la luz roja significa "no pasar";  
su presencia significa un honor para nosotros.
- Ser una palabra o frase expresión de una idea:  
sus versos significan el amor al prójimo.
- Manifestar, señalar una cosa:  
significó la categoría del proyecto.
- intr. Tener importancia:  
tu amistad significa mucho para mí.
- prnl. Distinguirse por alguna cualidad o circunstancia:  
se significa por su elegancia.
- Manifestarse la opinión o postura de alguien:  
los manifestantes se significaron en contra de la violencia.

<http://www.wordreference.com/definicion/significar>

# Nada de lo que veo significa nada

martes, 22 de abril de 2014 02:01 p. m.

Primero ejercicio

## Nada de lo que veo significa nada

Nada de lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar] significa nada.

### Inicio:

Mira ahora lentamente. a tu alrededor, y aplica esta idea de manera muy concreta a todo lo que veas:

Esa mesa no significa nada.  
Esa silla no significa nada.  
Esta mano no significa nada.  
Este pie no significa nada.  
Esta pluma no significa nada.

Luego aumenta el campo de percepción, que sea más amplio:

Esa puerta no significa nada.  
Ese cuerpo no significa nada.  
Esa lámpara no significa nada.  
Ese letrero no significa nada.  
Esa sombra no significa nada.

Repetir esto un vez por la mañana y otra por la noche. Un minuto máximo dos para cada sesión.

Observa si deliberadamente estás dejando algo fuera de este ejercicio y anótalo.

Anota lo que sientes durante el ejercicio.

Aplicalo lentamente, sin prisa. No quieras abarcar a todo lo que ves.

Una cosa es igual a otra cosa para este ejercicio.