

Le he dado todo el significado ...

martes, 6 de mayo de 2014 02:40 p. m.

Le he dado a todo lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar] todo el significado que tiene para mí.

Los ejercicios que se deben llevar a cabo con esta idea son iguales a los anteriores

- Comienza con las cosas que estén cerca de ti, y aplica la idea a cualquier cosa en la que tu mirada se pose.
- Extiende luego tu campo visual.
- Gira la cabeza de modo que puedas incluir lo que se encuentre a ambos lados de ti.
- Si es posible, da la vuelta y aplica la idea a lo que se encuentre detrás de ti.
- Sé tan imparcial como puedas al seleccionar los objetos a los que vas a aplicar la idea; no te concentres en nada en particular, ni trates de incluir todo lo que veas en una zona determinada.

Echa simplemente una rápida mirada a tu alrededor, tratando de evitar la selección de objetos en función de su tamaño, brillantez, color o material, o de la relativa importancia que tengan para ti.

El simple hecho de ver un objeto lo convierte en tu selección.

Trata de aplicar la idea con la misma facilidad a un cuerpo que a un botón, a una mosca que a un piso, a un brazo que a una manzana.

El único criterio a seguir para aplicar la idea a algo es simplemente que tus ojos se hayan posado sobre ello.

No trates de incluir nada en particular, pero asegúrate de no excluir nada deliberadamente.

Hacer el ejercicio dos veces por día. No más de dos minutos cada vez. En la mañana y en la noche.