Замечали ли вы, что ваш разум неугомонно перепрыгивает с одного предмета на другой? Есть у вас проблемы с фокусировкой на чем-то одном в течение нескольких минут? Страдаете ли вы от того, что у вас накопилась  дюжина нереализованных идей в мозгу, и, следовательно, масса сожалений о том, к чему это все привело, и о своей жизни в целом? Если так, то что вам нужно сделать, чтобы это исправить?

Если вы пришли в спортзал и попытались поднимать тяжести, в результате чего выяснили, что ваши руки и ноги пока слишком слабы для этого, вам нужно будет начать выполнять программу еженедельных упражнений для укрепления мышц. Ваш мозг тоже является своего рода мышцей. И точно так же, как мышцы вашего тела, ваш мозг нуждается в еженедельных упражнениях, повышающих силу вашей концентрации.

**Упражнение: Спокойное сидение в кресле**

Сядьте в удобное кресло. Будьте настолько спокойны, насколько возможно. Поначалу это будет не так легко, как может показаться. Вам нужно сосредоточить внимание на том, чтобы сидеть спокойно. Наблюдайте за тем, чтобы не делать спонтанных движений своими мускулами. При помощи небольшой практики вы убедитесь, что можете сидеть спокойно, не двигая мускулами, примерно пятнадцать минут. Сначала я рекомендую сидеть с расслабленным телом пять минут. Если вы можете оставаться совершенно спокойными все это время, увеличивайте промежуток до десяти, а потом до пятнадцати минут. Упражняйтесь столько, сколько необходимо. Но никогда не напрягайтесь в попытках оставаться спокойными. Вы должны быть полностью расслабленными. Привычка к расслабленности очень полезна.

**Упражнение: Фиксирование взора на пальцах**

Сядьте в кресле. Поднимите голову, держите шею прямо, расправьте плечи. Поднимите правую руку, чтобы она была вровень с вашим плечом и указывала направо. Поверните голову, двигая только шеей, и зафиксируйте взор на пальцах. Держите руку полностью неподвижной одну минуту. Выполните то же самое упражнение с левой рукой. Когда вы научитесь держать руку совершенно неподвижно, увеличивайте время до пяти минут. Вытягивая руку, держите ее ладонями вниз, потому что это положение наиболее легкое. Если вам удастся зафиксировать глаза на кончиках пальцев, вы сможете сказать, что

ваша рука совершенно спокойна.

**Упражнение: Фиксирование взора на стакане с водой**

Наполните водой небольшой стакан. Возьмите этот стакан своими пальцами, и держите его прямо перед собой. Сосредоточьтесь на стакане и пытайтесь держать его так спокойно, чтобы не было заметно никаких движений воды. Начните с одной минуты, постепенно увеличивая время до пяти минут. Выполняйте это упражнение сначала одной, потом другой рукой.