

## Dezvoltă-ti puterea de concentrare!



*Fără concentrare, mintea sare de la un gând la altul, nepermițându-ți să meditezi în liniște.*

“Puterile minții sunt precum razele de soare. Când acestea se concentrează, luminează totul în cale.” Swami Vivekananda

Când eram copii, vedeam cum o lupă poate arde o bucată de hârtie, atunci când razele de soare se focusau. Puteai porni un foc atunci când razele de soare erau concentrate pe o suprafață mică. Când lupa era mutată prea departe sau prea aproape de hârtie, razele nu erau destul de concentrate și nu se întâmpla nimic.

Experiența de mai sus descrie cu acuratețe cum funcționează puterea concentrării. Este o aptitudine care te ajută să-ți fixezi atenția pe un singur gând sau subiect, excluzând orice altceva din aria de atenție.

„Puterea concentrării se manifestă ca atenție focusată și o singură minte ascuțită.”

Când te concentrezi, îți conservi energia și nu o consumi pe gânduri sau activități irelevante. De aceea, dezvoltarea concentrării se dovedește a fi vitală pentru oricine aspiră la mai multă eficiență și independentă. Această aptitudine este utilă pentru atingerea succesului în orice. Fără ea, eforturile sunt împrăștiate, dar cu ea, poți

îndeplini numeroase obiective.

Concentrarea poate fi folosită în multiple direcții, cu multe beneficii. Te asistă la studiu, facilitează înțelegerea, îmbunătățește memoria, te ajută să te concentrezi la o treabă de făcut, job sau scop, pe care le vei îndeplini mai repede.

Când această abilitate este întărită, corpul tău te ascultă mai bine și nu se irosește cu gânduri sau griji inutile. Joacă un rol important în practicarea meditației, stăpânirea măiestriei mentale și a păcii mentale.

Fără concentrare, mintea sare de la un gând la altul, nepermițându-ți să meditezi în liniște.

Pentru a dezvolta această putere ai nevoie de training și de exercițiu. Uită de toate scuzele; că n-ai timp sau că ești prea ocupat. Nu mai spune că circumstanțele nu-ți sunt avantajoase sau că nu poți găsi un loc liniștit pentru meditație. Dacă plănuiești puțin în avans, dacă ai dorința și motivație, vei găsi întotdeauna timp să exersezi în fiecare zi, indiferent de cât ești de ocupat.

## **Mintea fără astâmpăr**

Gândurile ne guvernează existența. Am devenit atât de obișnuiți cu această stare încât o privim ca fiind naturală.

Atunci când respirăm, nu trebuie să acordăm atenție fiecărei respirații. Devenim conștienți de procesul de a respira doar în momentul în care avem probleme la acest capitol, când avem nasul înfundat, când suntem răciți sau când ne aflăm într-o cameră neaerisită.

Același lucru se întâmplă și cu procesul producerii de gânduri. Devenim conștienți de atacul constant al gândurilor și de neputința noastră de a le calma doar în momentul în care trebuie să ne concentrăm, să rezolvăm o problemă sau să învățăm. Devenim și mai conștienți când avem temeri și griji.

Analizează această situație obișnuită. Trebuie să studiezi ceva pentru job sau pentru un examen. După ceva timp, ți se face foame și mergi la bucătărie să mănânci ceva. Te întorci la obiectul de studiu, dar auzi oameni discutând aprins la fereastră. Îi asculți pentru ceva timp și te întorci iar la carte.

După ceva timp, te simți nelalocul tău și dai drumul la radio ca să asculți muzica.

Continui să citești cartea, apoi îți amintești de accidentul întâmplat ieri și te gândești la el.

Când te uiți la ceas, rămâi uimit că a trecut deja o oră și tu d-abia ai citit câteva pagini.

Acest lucru se întâmplă când nu ești concentrat. Gândește-te câte ai fi realizat dacă ți-ai fi putut controla atenția și concentra mintea!

Un job necesită putere fizică, așa cum căratul greutatea întărește mușchii. Nu este însă același lucru ca atunci când tragi de fiare. Cititul și studiatul, exercițiul minții, dar să-ți întărești concentrarea, trebuie să practici în fiecare zi, ca și cum ai merge la sală.

## **Rezistență interioară pentru dezvoltarea concentrării**

Pentru dezvoltarea acestei abilități, e nevoie să-ți antrenezi mintea. Majoritatea oamenilor consideră că focusul este o activitate oboseală și intensă, că presupune tensiune și efort, ceea ce sună dificil și neplăcut. Această credință care pornește de obicei din copilărie, nu este adevărată.

Când îi repeți de multe ori unui copil că nu se concentrează îndeajuns, se creează în subconștient o aversiune față de concentrare și studiu. Acestea sunt asociate cu obligativitatea, cu lipsa libertății și cu activități neplăcute. Când copiii ajung la maturitate, nu este de mirare că puterea lor de a se concentra este slabă.

Deși majoritatea recunosc faptul că o concentrare puternică este un mare atu, mulți nu depun niciun efort pentru a o întări, pentru că nu știu cum să facă acest lucru sau pentru că le lipsește motivația.

Să te concentrezi pe ceva poate fi distractiv dacă subiectul este abordat din unghiul potrivit. Concentrarea ar trebui practică cu bucurie, cu atitudine pozitivă, optimism și înțelegându-i multiplele avantaje.

## **Avantajele dezvoltării puterii de concentrare**

### **Iată unele din multiplele avantaje ale puterii de concentrare:**

- Controlul gândurilor.
- Abilitatea minții de a se concentra.
- Liniște și pace în minte.
- Distanțarea de gândurile supărătoare și inutile.
- Abilitatea de a face o selecție a gândurilor.
- Îmbunătățirea memoriei.
- Întărirea încrederii de sine.
- Putere interioară.
- O voință mai puternică.
- Ambiție și putere de decizie.
- Abilitatea de a studia și înțelege mai rapid și mai eficient.
- Fericire interioară.
- Vizualizare creativă mai puternică și folosită mai eficient.

- Meditație profundă și de succes.

Pare prea frumos să fie adevărat? Dezvoltă-ți abilitatea de concentrare și descoperă mai multe despre tine!

Ce-ar fi să începi chiar astăzi să-ți întărești puterea de a te concentra?

[Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință](#)

*Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.*

*Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor