

## SPARK 007

(Código de Matriz: **SPARK007.00** para el juego [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz))

**DISTINCIÓN:** Tu atención es tu único recurso.

**NOTAS:** El viaje de convertirte en un Gestor de Posibilidades comienza en el momento en que empiezas a prestar atención a tu atención. Tu atención es tu recurso más valioso porque es el único activo esencial con el que puedes hacer algo. Si no estás usando tu atención, entonces algo más lo está.

Piensa en todas las influencias distractoras que intentan captar tu atención: carteles publicitarios, revistas, televisiones, anuncios de Internet, radios, vitrinas, catálogos, llamadas telefónicas, faxes, flyers, etc. ¿Por qué intentarían captar tu atención si no fuera tan valiosa? Lo que realmente intentan obtener es tu energía. Si tienen tu atención, están obteniendo tu energía, porque allí donde va tu atención, fluye tu energía.

Puedes aprender a prestar atención a tu atención moviendo conscientemente tu atención de una cosa a otra. Puedes colocar tu atención en un objeto, una imagen o una idea. Puedes mover tu atención de un objeto, imagen o idea a otro. Puedes perder tu atención. Puedes regalar tu atención. Puedes dividir tu atención, prestando atención a más de una cosa a la vez. Por ejemplo, puedes conducir un coche, masticar chicle, escuchar la radio, observar a gente interesante en la acera, rascarte la nariz y hacer planes para tu día, todo al mismo tiempo.

Puedes ajustar el enfoque de tu atención. Un enfoque estrecho se llama "atención de punto" y es útil para programar ordenadores, serrar madera siguiendo una línea marcada, enhebrar una aguja, sumar números y escuchar lo que alguien dice. Un enfoque amplio de la atención se llama "atención de campo" y es bueno para escanear, sostener el espacio durante una reunión, gestionar el significado durante una conversación, montar en bicicleta, planificar, realizar múltiples tareas, etc. Aprender a usar tu atención es como aprender a usar tu voz. Nadie más puede hacerlo por ti. Si no lo haces tú, no sucede.

### EXPERIMENTOS:

**SPARK007.01** Observa cuánto tiempo puedes colocar tu atención en tu atención. Nota dónde está tu atención y de qué eres consciente. Darte cuenta de aquello de lo que eres consciente añade una nueva cualidad a la experiencia de la conciencia. Puedes sentir que el espacio a tu alrededor cambia de repente y despiertas a una dimensión adicional de percepción.

Utiliza el tiempo en que estás haciendo cola en correos, cuando estás en un ascensor o baño, o cuando te detienes en un semáforo en rojo para prestar atención a tu atención. Di en voz alta (o tranquilamente para ti mismo si es necesario): "Ahora mismo soy consciente de la franja amarilla en el uniforme del hombre. Ahora soy consciente del sonido del martilleo. Ahora soy consciente de la frescura del aire en mi mejilla. Ahora soy consciente de que estoy haciendo una historia sobre cómo se está

comportando esa persona. Ahora soy consciente de un recuerdo de cuando algo similar me sucedió antes. Ahora soy consciente de la presión de la silla en mi espalda. Ahora soy consciente de respirar. Ahora soy consciente del sonido de mi voz. Ahora soy consciente de un olor terrible". Y así sucesivamente. Haz este ejercicio a menudo, pero durante menos de cinco minutos cada vez. Prestar atención a tu atención construye matriz, el entramado sobre el cual puedes expandirte.