

# CURSO GRATIS

## **Cómo mejorar su Capacidad de Enfoque**

Sufre de procrastinación? Divaga en las juntas? Siente que el tiempo no le rinde y solo acaba rendido? Es posible que lo que necesite es solo mejorar su capacidad de mantener enfocadas sus energías en un objetivo definido.

Este objetivo puede ser desde la elaboración de un informe hasta pasar más tiempo con su familia o aprender otro idioma, entre otros. Existen ejercicios específicos para mejorar la atención y se han escrito muchos artículos y libros acerca de esto, pero hay una actividad que le permite lograr una mayor capacidad de concentración en lo que usted quiere y de una manera divertida: Tirar Con Arco.

Sí, tirar con arco. Suena extraño? La verdad es que este deporte / disciplina le permite no solo desarrollar su condición física, si no que mejora sensiblemente su capacidad de enfoque, de relajación y de balance corporal y emocional. El preparar el equipo, poner los aditamentos al arco, poner la flecha, tensar la cuerda, concentrarse en el blanco, seguir jalando la cuerda siempre, soltar la flecha y mantenerse quieto hasta que da en el blanco, se convierte en un hábito de enfoque que puede trasladarse a sus actividades cotidianas.

Los antiguos mexicanos eran muy buenos arqueros. Dice el historiador Español, Francisco Xavier Clavijero: "En disparar eran prontísimos y muy certeros, para lo cual se ejercitaban desde niños y los alentaban con premios".

Los japoneses insisten en que el arquero debe ser uno con su arco, la flecha y el blanco, logrando así la armonía y el enfoque completo en la naturaleza y personalidad del que tira.

Practique esta secuencia: 1. Planeé las actividades del próximo lunes como si fuera a tirar con arco. Revise un día antes que cuenta con todas las herramientas para sus actividades y que funcionan bien. Por ejemplo: su laptop, calculadora, estetoscopio o lo que use en su trabajo.

2. Ponga en orden su agenda y programe el sus llamadas telefónicas para unos minutos antes del almuerzo, así las hará en forma breve y concisa. Esta etapa es equiparable a poner los accesorios en el arco, las flechas en el carcaj y asegurarse que la repisa funciona bien para que la flecha no tenga ningún estorbo al ser disparada.

3. Haga las llamadas telefónicas de pie e imagine que está en el campo de tiro en la etapa crucial de un torneo y que tiene que dar en el blanco con cada una de sus llamadas.

4. Participe solo en las juntas en las que sea indispensable su presencia. Esto es semejante al arquero que está concentrado en el resultado de sus tiros y no en lo que tiraron los arqueros de la paca de al lado. Esto lo distrae, sube el nivel de estrés y se presiona sin motivo.

5. No piense demasiado en sus errores. La única flecha importante, es la que va a tirar. La anterior ya no la puede cambiar de lugar. Recuerde, se aprende más de los éxitos que de los fracasos.

5. Mantenga un registro de sus actividades diarias, resalte lo que hizo bien y celebre sus éxitos. El mejorar en un punto el total de una ronda, es motivo suficiente para celebrar. Quiere decir que mejoró su concentración en el objetivo final que es mejorar continuamente.

6. Al final del día dé gracias por lo vivido y planeé el siguiente día. Hay gente que pasa más tiempo planeando sus vacaciones que planeando su vida!

Si desea mayor información de cómo aplicar las técnicas de tiro con arco a su actividad diaria o si quiere aprender a tirar con arco, contáctenos al Tel. 89 94 97 63 o escríbanos a: [centroretosendaji@mail.com](mailto:centroretosendaji@mail.com)