**PARA QUÉ PUEDE SERVIR**

Esta tarea que te propongo sirve para focalizar la atención en algo externo, y está especialmente indicado para cuando la persona se siente dominada por lo que piensa o siente.

Te voy a pedir que lo pongas a prueba cuando experimentes un estado de ansiedad, tratando de fijar tu atención en el momento en que suceda en un objeto cualquiera de tu alrededor. Una vez que te decantes por ese objeto, quiero que te centres en él, que lo describas (mentalmente) detallada y pormenorizadamente; después, quiero que trates de pensar cinco utilidades que podría tener dicho objeto. ¡Dale vueltas! Intenta ser creativo buscando nuevas utilidades a ese objeto… Un libro, por ejemplo, podría servir para calzar una mesa y equilibrarla; una raqueta de ping-pong para protegernos del sol, para encender una chimenea o como abanico.

Si ves que no es suficiente, busca otros objetos a tu alrededor y repite el ejercicio. ¡Recuerda! No se trata de eliminar todo el malestar, sino de que te ayuda a reducirlo ‘hasta donde pueda ser’…