**5,4,3,2,1…**

De la misma forma que los ejercicios anteriores, éste, pretende que entrenes tu atención en focalizar tus recursos en un objeto de tu alrededor y lo describas (mentalmente o en voz alta). Después, quiero que busques otro objeto y hagas lo mismo; luego con otro, y así, hasta llegar a cinco objetos. A continuación, quiero que hagas lo mismo con cinco sonidos, uno a uno. Luego, quiero que te fijes en cinco olores y hagas lo mismo, uno a uno (puedes taparte los ojos para ayudarte). Acto seguido, quiero que te fijes en cinco sensaciones físicas.

Cuando hayas terminado todo esto, intenta buscar cuatro objetos y describirlos a través de tus sentidos. Después tres. Después dos. Y después uno.

Siempre que realices este ejercicio, quiero que lo hagas en un lugar tranquilo, una vez al día. Tras practicarlo durante tres semanas llegarás a automatizarlo y podrás llevarlo a cabo en casi cualquier situación. ¡Ya me contarás!