

CONCENTRACIÓN

Unidad 4

METODO WARRIOR



Estoy **seguro** que al menos una vez te ha pasado algo de esto:

- PERDER POR DEJARME UNA TONTERÍA.
- COMETER ERRORES QUE ESTÁN POR DEBAJO DE MI NIVEL.
- JUGAR MAL MIS LÍNEAS POR APRESURARME.
- MI CABEZA ESTÁ PENSANDO EN OTRA COSA.

**¡TENGO VARIOS CONSEJOS PARA QUE ESTO
NO TE VUELVA A SUCEDER!**



La **Concentración** es el **60%** de la partida.

El hecho de que jugadores con más nivel pierdan contra otros de menos, **muchas veces** se debe a que se confiaron, se desconcentraron, o los sorprendieron.

Y evidentemente esto sucede por no estar 100% en la partida, con nuestra cabeza pensando en otra cosa, relajados, etc.

Te daré a continuación **dos consejos** para entrenar y mejorar tu concentración tanto en el **ESTUDIO** como en las **PARTIDAS**.

¿Es posible entrenar la concentración?

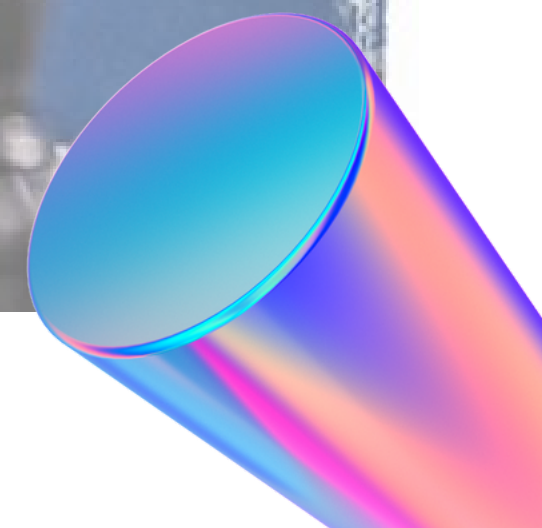
Sí, es posible. Es simplemente repetir ciertos procesos, en los cuales nuestro cerebro mantenga la atención en la posición, estudio, análisis etc.

La primer forma de practicarlos es
mediante otros juegos.

Es probable que cuando uno hace algo por primera vez (o primeras veces) esté concentrado, ya que no sabe como es y precisa de la concentración para realizarlo. En cambio cuando uno repite algo conocido, lo tiene "mecanizado" y a veces lo hace sin pensar o pensando en otra cosa.

Es por eso que te recomendaré tres aplicaciones para tu móvil, que ayudan a mejorar la concentración a la vez que estás iniciando algo nuevo (en este caso un juego)

Lumosity
Sudoku
Mastermind



Estar en el presente

El hecho de estar pensando en otra cosa o tener la cabeza en otro lado, es sinónimo de **NO ESTAR EN EL PRESENTE**. Por lo tanto te daré consejos para estar en el momento y así poder concentrarte, además de que de esta forma **disfrutarás más**.

- **Meditación.**

La meditación es una gran forma de mantenerte concentrado y relajarte.

- **Mindfulness.**

Puedes hacerlo al despertar o dormir, es una meditación guiada que te permite **conectarte con tus sentidos**.

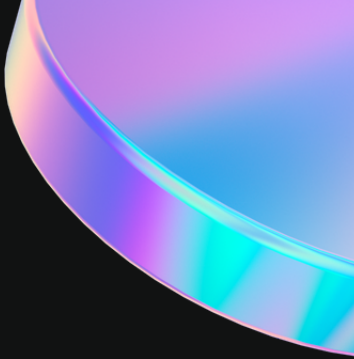
- **Respiraciones.**

Tomar varias respiraciones hondas, teniendo en mente como el aire ingresa y sale de nuestro cuerpo, nos hace **concentrarnos en el presente**, en lo que está sucediendo.

- **Los sentidos.**

Agudizar los 5 sentidos (visual, auditivo, olfato, tacto y gusto) nos permite tener noción de **dónde estamos y qué estamos haciendo**.

EXTRA: El hecho de estar pensando en otra cosa, hace a veces que imaginemos cosas que no sucedieron y nos perdamos del momento presente, a tal punto de no disfrutar. **Concéntrate, obtén mejores resultados y disfruta.**



Estamos llegando al final...

Estamos llegando al final de los 5 secretos, aún nos queda uno, pero quisiera recordarte que si quieres continuar recibiendo contenido, me sigas en mis redes y compartas con tus conocidos.

¡Muchas gracias!



SEGUIME EN REDES



¡UNITE A NUESTRA COMUNIDAD!