

Instrucciones para el uso de la tabla-reloj.

Sentados o tumbados cómodamente, oiremos el tic-tac de un reloj. En esta situación realizaremos el ejercicio de concentración, que consiste en contar los segundos que oímos, sin dejar que ningún pensamiento perturbador nos aparte de nuestro cometido. Sucederá entonces, que a un tiempo determinado, *-que conocemos por ir contando-*, nuestra atención se habrá desviado, no importa, pues vamos a realizar tres veces el mismo ejercicio, y el valor más alto que hayamos obtenido al contar los segundos, será el que anotemos en la tabla.

Igualmente podemos realizar el ejercicio visualizando la aguja del segundero de cualquier reloj.

Esta tabla nos permite llevar un control de nuestro progreso.