

3 Tassen

3 Tassen ist für die Verbesserung der Konzentration und Koordination ausgezeichnet



1. Siehe Bild oben

2. Du brauchst einen Bleistift oder Kugelschreiber.

Sitze entspannt und stelle deinen Stuhl so ein, dass du 30-60 cm entfernt mit dem Computer-Monitor auf Augenhöhe bist.

3. Halte den Stift senkrecht zwischen den beiden Kreisen etwa 1 cm vom Bildschirm entfernt. Das obere Ende des Stiftes sollte auf der gleichen Höhe wie das Bild sein.

4. Konzentriere dich auf die Spitze des Stiftes während du ihn langsam in Richtung Gesicht bringst. (Siehe Abbildung 3.2 unten.) Wenn du den Stift näher an das Gesicht bringst, wirst du feststellen, dass aus den beiden Kreisen drei Kreise geworden sind. Wenn es scheint, dass die drei Kreise alle die gleiche Form und Proportion haben, stoppe die Bewegung des Stiftes.

5. Versuche den Schwerpunkt von der Spitze des Stiftes zum Mittelkreis zu verschieben. Dies kann schwierig sein und könnte einige Tage dauern, bis du es schaffst. Wenn du Schwierigkeiten dabei hast, siehe "Fehlerbehebung" weiter unten.

6. Sobald du dich auf den Mittelkreis zu konzentrierst, bewege den Stift weg und behalte gleichzeitig deinen Fokus. Versuche, den Mittelkreis so klar wie möglich zu sehen. Wenn du versuchst, deinen Fokus zu steigern, wirst du feststellen, dass der Kreis in der Mitte dreidimensional wird. Es wird aussehen, als ob Sie Peering wurden in einem Styropor-Becher. (Siehe Abbildung 3.3 unten.)

7. Sobald du dich auf den Mittelkreis zu konzentrierst, bewege den Stift weg und behalte gleichzeitig deinen Fokus. Versuche, den Mittelkreis so klar wie möglich zu sehen. Wenn du versuchst, deinen Fokus zu steigern, wirst du feststellen, dass der Kreis in der Mitte dreidimensional wird. (Siehe Abbildung 3.3 unten.)

8. Das Ziel ist es, auf die beiden Kreise zu blicken und drei Kreise zu sehen. Das Zentrum soll dreidimensional ohne Stift als Hilfsmittel erscheinen.

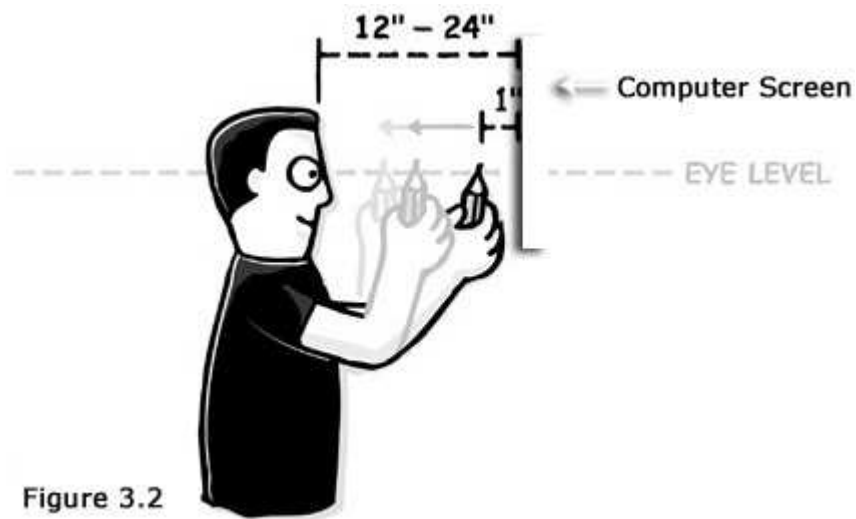


Figure 3.2



Figure 3.3

Problemlösungen:

a) Du hast Probleme beim Erstellen des dritten Kreise.

Gehe näher ran oder weiter weg vom Monitor. Auch deine Augen können sehr schnell müde wurden. Also kurz wegschauen oder mache die Übung am nächsten Tag wieder, wenn die Augen sich über Nacht erholt haben.

b) Du siehst vier Kreise.

Konzentriere dich näher an die Spitze der Nase. Bringe den Stift näher an dein Gesicht und halte die Augen auf ihn konzentriert. Dies sollte die vier Kreise in drei verwandeln. Eine weitere Möglichkeit ist, sich ein paar Zentimeter weiter zu bewegen vom Monitor.

c) Du kannst dich nicht auf den Mittelkreis konzentrieren.

Wenn du den Mittelkreis sehen kannst, aber Schwierigkeiten hast, dich ohne Hilfe des Stiftes auf ihn zu konzentrieren, ist das am Anfang völlig normal. Konzentriere dich auf die Spitze des Stiftes, dann schaue langsam über sie hinweg auf den Mittelkreis. Fahre hin und her zwischen den beiden, bis du in der Lage bist, dich ohne den Stift auf dem Mittelkreis zu konzentrieren.

