

ابتدا از تصویر صفحه بعد پرینت رنگی تهیه کنید. سپس تصویر را بر روی دیواری که محرک های حواس پرت کن زیادی روی آن نیست، بچسبانید. ترجیحا دیوار فاقد هر تصویری باشد.

روبروی تصویر بنشینید یا اگر قبل از خواب این تمرین را انجام می دهید روی تخت دراز بکشید و تلاش کنید یک دقیقه بدون آنکه به چیزی فکر کنید، به دایره قرمز نگاه کنید.

اگر افکار دیگری به ذهن شما آمد خودتان را سرزنش نکنید و فقط تلاش کنید که مجدد روی دایره قرمز تمرکز کنید.

