

اما تمرین تمرکز بر دایره چطور انجام می شود:

دقت داشته باشید که دایره سفید میدان پرواز مرغ ذهن شماست

برای انجام این تمرین، به یک دایره سفید روی کاغذ سیاه نیاز داریم که می توانید از یکی از موارد زیر را استفاده کنید

یک- پرینت دایره ای سفید در مرکز کاغذ سیاه ابعاد مناسب

دو- ساخت کاغذ تمرین بوسیله ی مقوای سیاه در ابعاد مناسب و چسباندن دایره ی سفید برش خورده در مرکز

سه- استفاده از تصویر تمرین دایره در کلیپ بیدار شو

چهار- تصور دایره سفید و تمرین با چشم بسته ، این حالت فقط به نوجویانی توصیه می شود که در تمرین تمرکز روی دایره سفید با چشم باز تسلط نسبی پیدا کرده اند. اکیدا" توصیه می شود قبل از شروع این نوع تمرین با نوردار خود مشورت کنید

پس از فراهم کردن دایره سفید روی سطح سیاه آن را روی روی خود قرار داده و به ترتیب زیر عمل کنید

- 1- ارسال علامت دو دست در گروه مربوطه
- 2- نشستن در جایی راحت با ستون فقرات و گردنی صاف و بدون خمیدگی در ناحیه کمر، بدون تکیه دادن
- 3- قرار گرفتن کف دست ها روی پا یا سر زانوها
- 4- نگاه کردن، خیره شدن و متمرکز ماندن روی دایره ی سفید، در این حالت نباید به ذهنتان اجازه خروج از دایره سفید را بدهید بنابراین تنها تصویر فعال بودن در دایره سفید است.
- 5- بلافاصله پس از اتمام تمرین، ارسال علامت دو دست در گروه مربوطه با حضور قلب و تسلط خویشتن بر ذهن.

آگاه باشید پرش های ذهن به صورت تولید تصویر یا کلام است، هر گاه مرغ خیال از دایره سفید پرواز کند شما را به گذشته یا آینده خواهد برد.  
در صورت آگاهی از پرش فکر مراحل زیر طی شود:

- 1- بالا آوردن کف دست راست به صورت کامل و نشان دادن آن به روبرو، بلافاصله پس از آگاهی از پرش مرغ خیال
- 2- بازگرداندن ذهن به دایره سفید با تقویت توجه
- 3- پایین آوردن دست راست و تمرکز روی دایره سفید

توجه: دقت کنید که دسته بندی، موضوع و ... افکار مورد توجه نیستند، بلکه آگاهی از حضور هر فکر، بالابردن دست راست و متمرکز ماندن روی دایره سفید، هدف اصلی تمرین تمرکز بر دایره است

در انجام صحیح تمرین کوشا باشید