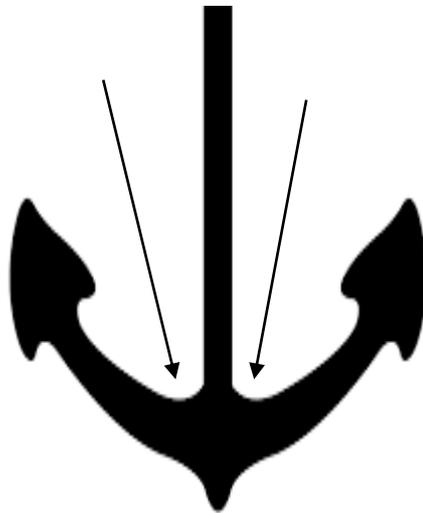


# Gettare l'ancora

**1. Prova a mantenere la tua attenzione sul centro dell'ancora per un minuto (imposta un timer o una sveglia)**

Ogni volta che i tuoi occhi o la tua mente si allontanano del punto dell'ancora, segna una croce qui sotto (o su un foglio qualsiasi) e poi ritorna subito con l'attenzione all'ancora.

X.....



**2. Quante volte ti sei accorto di aver perso la concentrazione in 1 minuto?**

**3. Puoi rifare l'esercizio aumentando i minuti.**