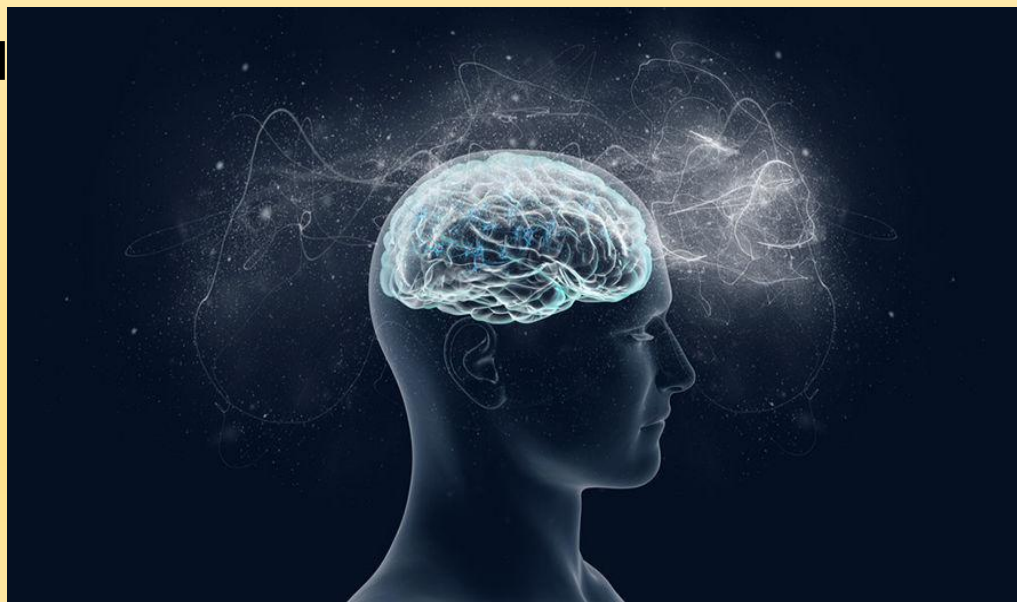


# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение  
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на  
эту тренировку?



# Нейропластичность

Массируем точку на затылке.

Двигаем кожу головы 2мя руками

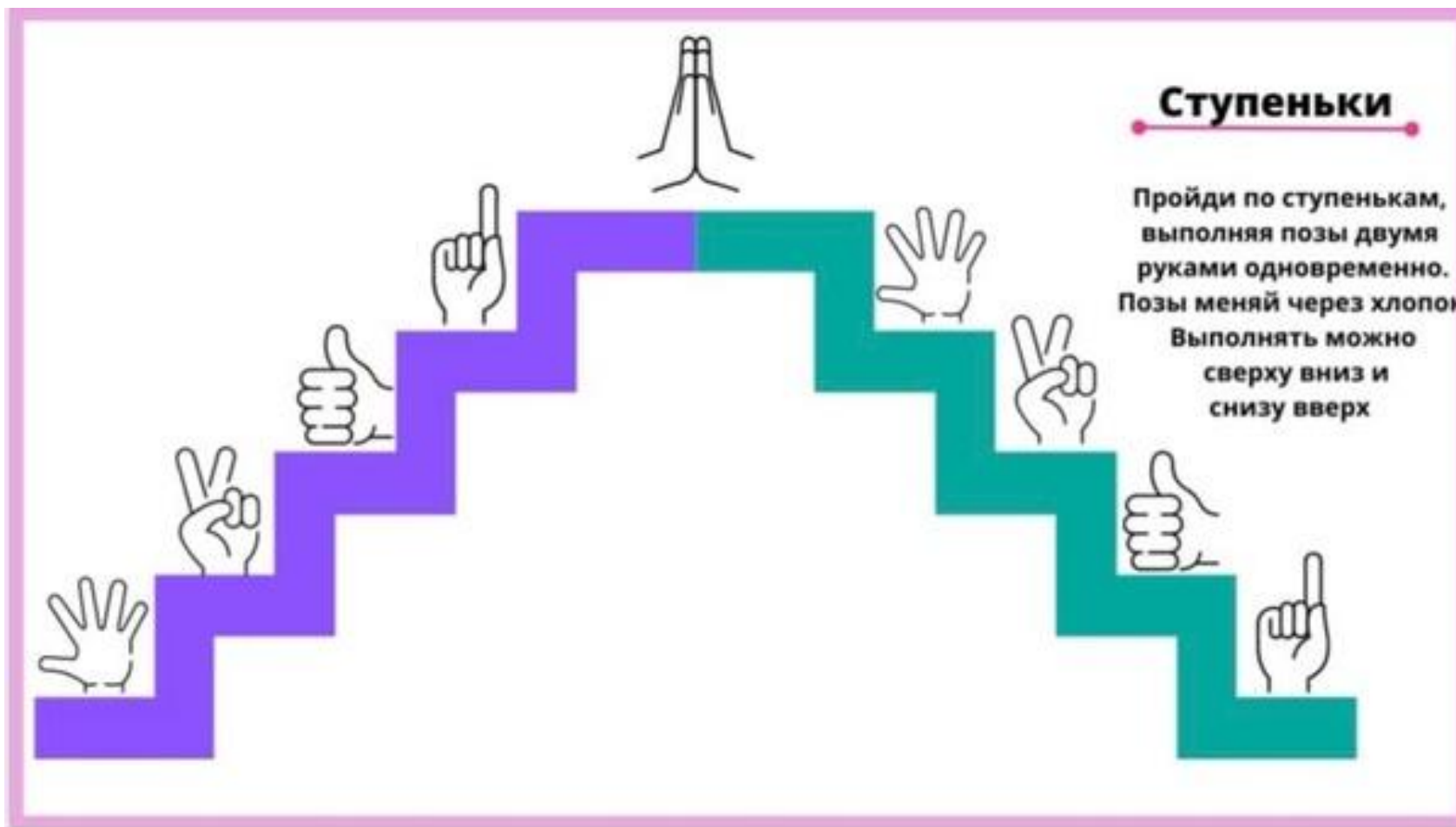
Дыхание:

Вдох – длинный объёмный, направляя воздух в живот и выгибая спину.

Выдох – короткими маленькими струйками (дуто пытаетесь удержать перо налесту).

(повторяем 20 раз)

# Нейропластичность



# Внимание

Из числа 100 отнимаем 1, из полученного 2, из полученного 3 и так далее ...

Поехали!

# Внимание

КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

ЖЁЛТЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

РОЗОВЫЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

СЕРЫЙ

КОРИЧНЕВЫЙ

КРАСНЫЙ

РОЗОВЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

СЕРЫЙ

СИНИЙ

ЧЕРНЫЙ

СЕРЫЙ

КРАСНЫЙ

ГОЛУБОЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

РОЗОВЫЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

ЖЁЛТЫЙ

ГОЛУБОЙ

КРАСНЫЙ

СЕРЫЙ

КОРИЧНЕВЫЙ

СИНИЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

РОЗОВЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

ЧЕРНЫЙ

ГОЛУБОЙ

ЧЕРНЫЙ

# Память



Дамир Султанов



Милана  
Джонс



Кирилл  
Лопатин



Влада  
Падалко



Энвир  
Садыхов



София  
Зорина



Эмиль  
Кашапов



Ибрагим  
Хасанов



Кира  
Дудина



Том  
Джонс

# Память



# Нейропластичность

Бл\*зн\*ц\* \*бн\*р\*ж\*л\*, чт\* \* \*х н\*йр\*н, \* вс\* \*ст\*льн\*\*  
сл\*вн\* б\* ст\*\*т др\*г н\* др\*жк\*. Хв\*ст\* \* н\*х р\*зв\*твл\*л\*сь, \*  
р\*зв\*твл\*н\*\* з\*к\*нч\*в\*л\*сь кр\*х\*тн\*м\* л\*пк\*м\*, к\*т\*р\*\*  
кр\*пк\* д\*рж\*л\*сь з\* т\*л\* с\*с\*д\*й – \* бл\*жн\*х, \* п\*д\*льш\*.  
Вр\*м\* \*т вр\*м\*н\* п\* хв\*ст\*-пр\*в\*д\* пр\*ск\*к\*в\*л\* \*скр\*,  
п\*р\*пр\*г\*в\*л\* п\* л\*пк\* в др\*г\*й н\*йр\*н, \* т\*т в\*сь всп\*х\*в\*л \*  
п\*с\*л\*л \*скр\* д\*льш\* п\* с\*бств\*нн\*м\* хв\*ст\* др\*г\*м\*. М\*кс \*  
М\*лл\* з\*в\*р\*ж\*н\* сл\*д\*л\*, к\*к \*скр\* н\*с\*тс\* п\* п\*\*т\*н\* \*т  
\*дн\*г\* п\*\*чк\*-н\*\*р\*н\* к др\*г\*м\*. Кр\*г\*м ст\*\*л\* н\*\*м\*лчн\*\*  
ж\*жж\*н\*\*, к\*к п\*д пр\*в\*д\*м\* л\*н\*\* в\*с\*к\*г\* н\*пр\*ж\*н\*\*, \* вс\*  
вр\*м\* з\*г\*р\*л\*сь м\*л\*ньк\*\* ф\*\*\*рв\*рк\*.



# Нейропластичность

Близнецы обнаружили, что и их нейрон, и все остальные словно бы стоят друг на дружке. Хвосты у них разветвлялись, а разветвления заканчивались крохотными лапками, которые крепко держались за тела соседей – и ближних, и подальше. Время от времени по хвосту-проводу проскакивала искра, перепрыгивала по лапке в другой нейрон, а тот весь вспыхивал и посылал искру дальше по собственному хвосту другому. Макс и Молли заморожено следили, как искры носятся по паутине от одного пайучка-нейрона к другому. Кругом стояло неумолчное жужжание, как под проводами линии высокого напряжения, и всё время загорались маленькие фейерверки.

# Память



Креатив



# РЕФЛЕКСИЯ

Поделись впечатлениями о тренировке? Что понравилось? Что было легко, а что сложнее? Где возникало сопротивление? Как думаешь почему?

Достигнуты ли цели, поставленные в начале тренировки?  
(Мы обсуждали это вначале).



Мозги — как деньги.  
Их не может быть  
много, но может сильно  
не хватать.

До встречи  
на следующей тренировке!