

Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерения
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на
эту тренировку?



Давай разомнём МОЗГ!

- Ухо+нос
- Ухо+нос (через хлопок)

- Фига+клёво
- Фига+клёво (черех хлопок)

- Игра «Попробуй повтори»

Нейропластичность

- Упражнение «Предмет на столе»

Как можно использовать (10 вариантов)

Как соединить 2 предмета (3 идеи)

Закрывать глаза и описать ощущения

Что можно создать с помощью ... (5 идей)

Нейропластичность

Тема «Путешествие»

ЁТОМАСЛ

ТАЛПААК

ДНАОМЕЧ

ИНАКЫЛУК

КАЗЮКР

ЬРАЛЕГ

НАТЯМПКИ

РУТШАМР

СОТМЕР

РУКЭКИСЯС

РАТКА

АЛУКОГРП

РОТСАПП

ЫРОГ

ЗАВИ

КЕСОП

Память (60 сек)



Внимание

Концентрация

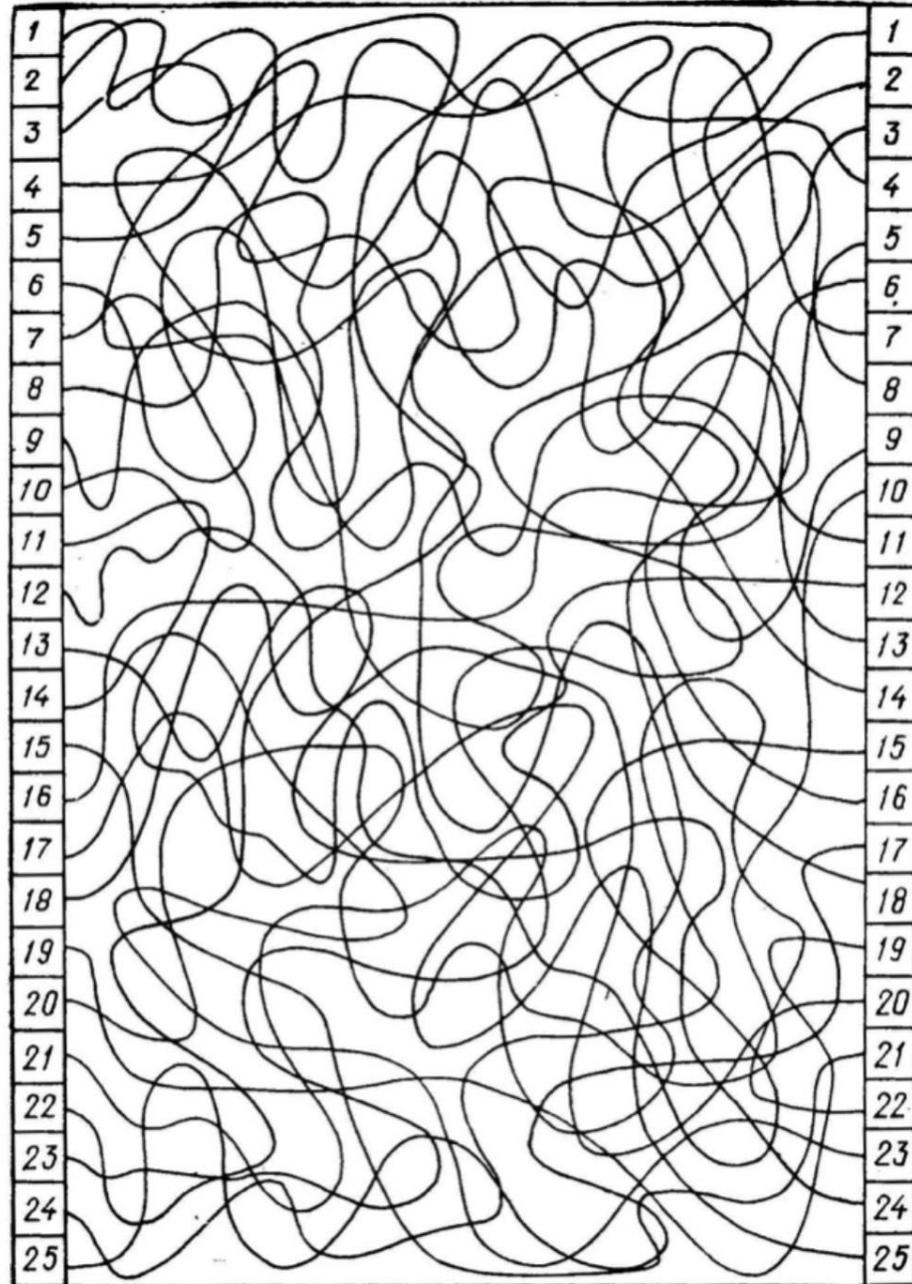
22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

Внимание

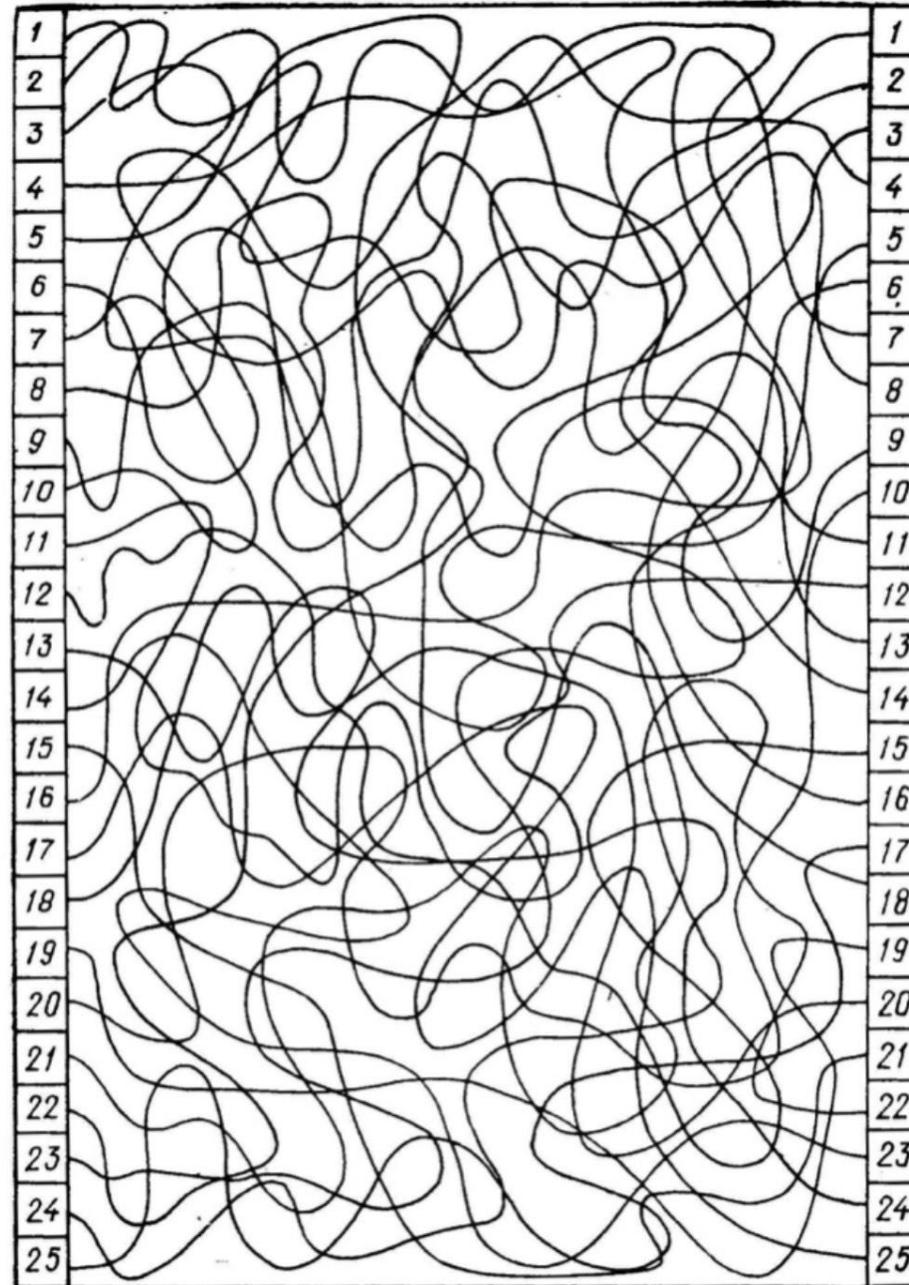
Концентрация

5	18	1	21	14
3	11	7	9	17
16	15	●	4	13
2	23	12	20	22
10	8	6	24	19

Внимание



Внимание



1	16
2	14
3	13
4	9
5	18
6	1
7	8
8	11
9	5
10	2
11	12
12	15
13	24
14	23
15	21
16	7
17	25
18	20
19	19
20	10
21	6
22	4
23	3
24	22
25	17



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

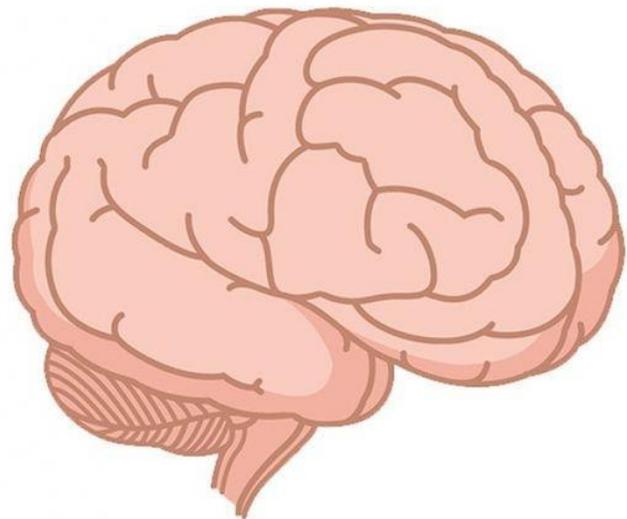
РЕФЛЕКСИЯ

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).

До встречи на следующей тренировке!

До тренировки



После тренировки

