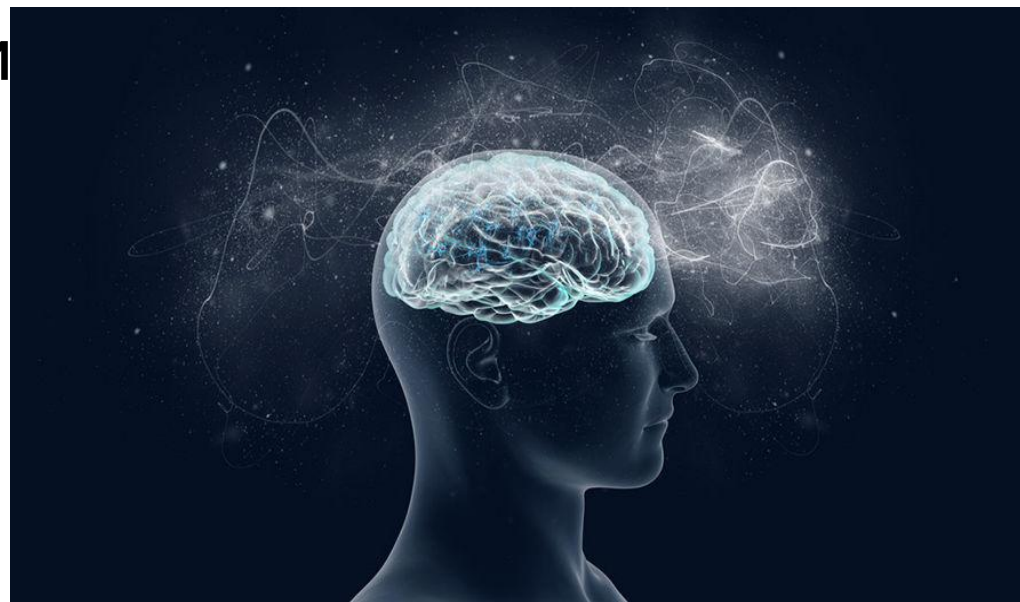


# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение  
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на  
эту тренировку?



# Вспоминаем 😊

На прошлом занятии вспоминали с помощью историй 24 слова.

Попробуем вспомнить?

# Память (запомни через историю)

|         |           |           |
|---------|-----------|-----------|
| Мороз   | Принцесса | Мебель    |
| Стена   | Сериал    | Шрифт     |
| Мусор   | Плотина   | Искусство |
| Баня    | Здоровье  | Свекла    |
| Сосед   | Бутылка   | Месяц     |
| Стройка | Лампа     | Укол      |
| Ананас  | Учебник   | Контент   |
| Небо    | Витамин   | Маяк      |

# Помнишь их?

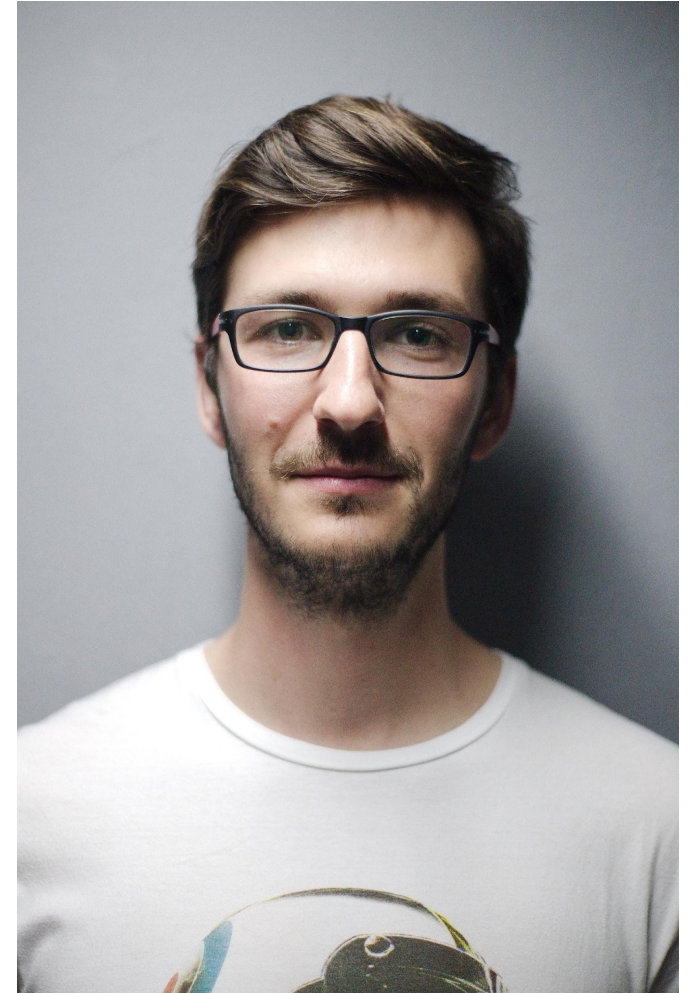




Геннадий Викторович  
Фролов



Александра Михайловна  
Колосова



Стефано

# 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 налему).

(повторяем 10 раз)

# Нейропластичность

- Кулак+ребро+ладонь (по очереди и одновременно)  
+ добавляем хлопок
- Палец вверх+ ок (через хлопок)

# Что общего? В чем отличие? (по 3 шт.)

- Морковь и Автомат
- Вселенная и Ванна
- Колонка и Шторы
- Платье и Дорога
- Мороженое и Розетка



# Мышление

- Подбери слова

A \_ \_ \_ \_ \_  
\_ A \_ \_ \_ \_ \_  
\_ \_ A \_ \_ \_ \_  
\_ \_ \_ A \_ \_ \_  
\_ \_ \_ \_ A \_ \_  
\_ \_ \_ \_ \_ A \_  
\_ \_ \_ \_ A \_ \_  
\_ \_ \_ A \_ \_ \_  
\_ A \_ \_ \_ \_ \_  
A \_ \_ \_ \_ \_ \_

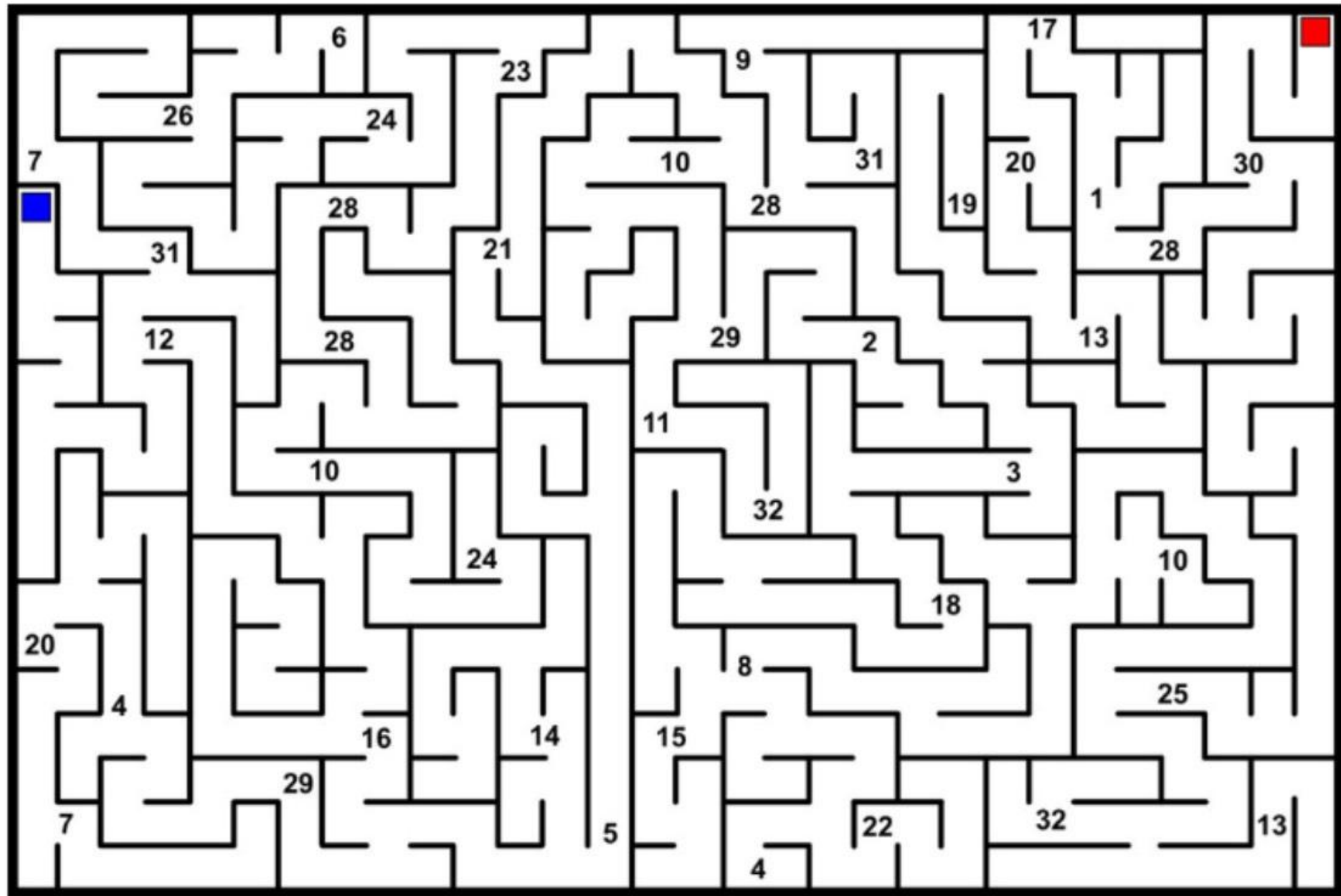
# Мышление

Выскажите ту же самую мысль, но другими словами.

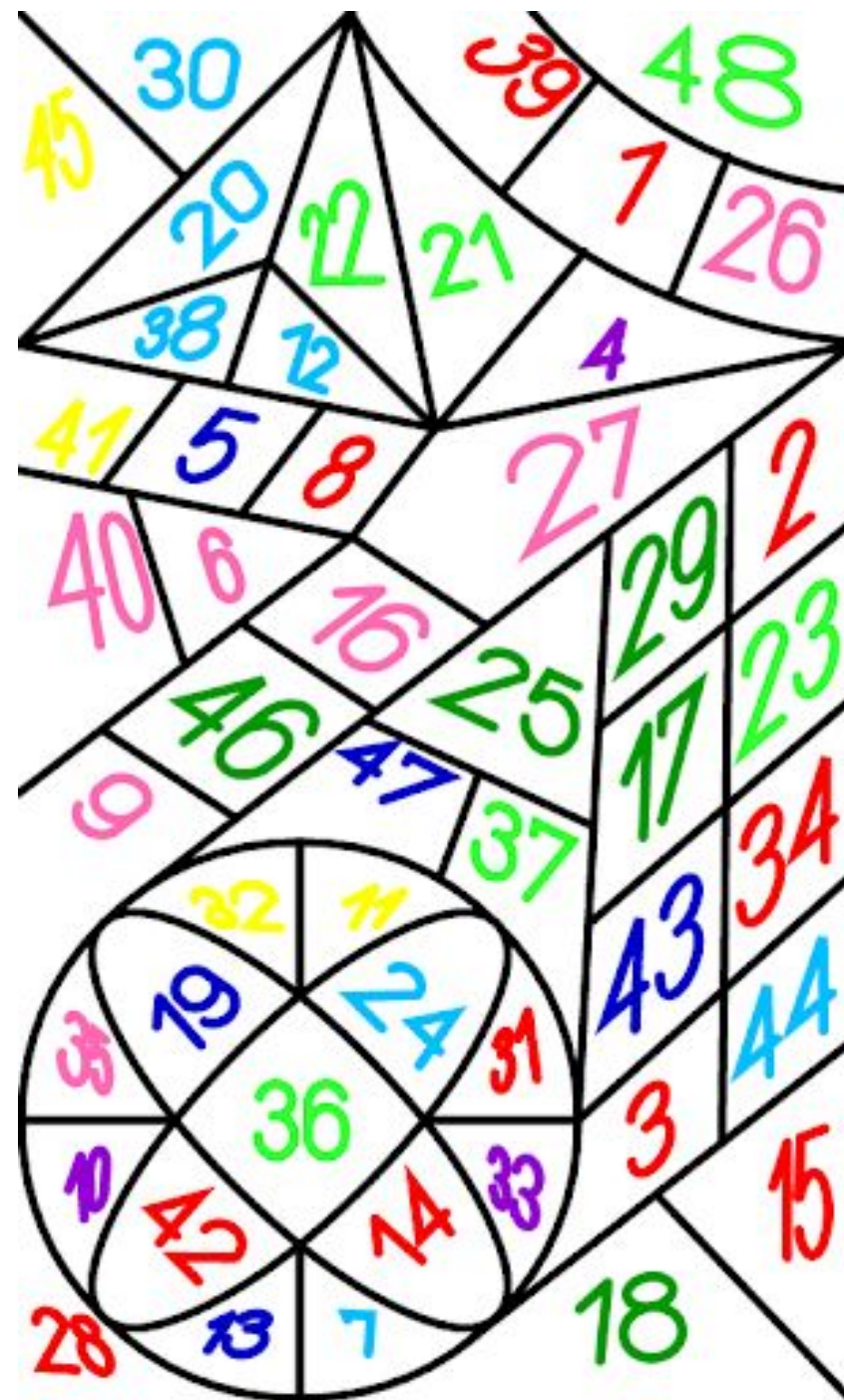
**Рисовать – это как мечтать,  
только на бумаге.**

# Память

- Вспомни все наряды в деталях, которые отправила мне.



Какого цвета?



Смотри 60 сек



# Домашнее задание:

Структурировать все свои вещи по категориям. Прислать мне категории.

Каждый день надевать новый наряд, продуманный с вечера.  
Приобщить детей. 😊

Каждые 3 часа в течении дня фиксировать свои ощущения при помощи 3 слов (чувств).

# 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!