Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерени
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на
эту тренировку?

Вспоминаем ☺️

На прошлом занятии звпоминали 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 налету).

(повторяем 10 раз)

Нейропластичность

- Кулак+ребро+ладонь (по очереди и одновременно)

+ добавляем хлопок

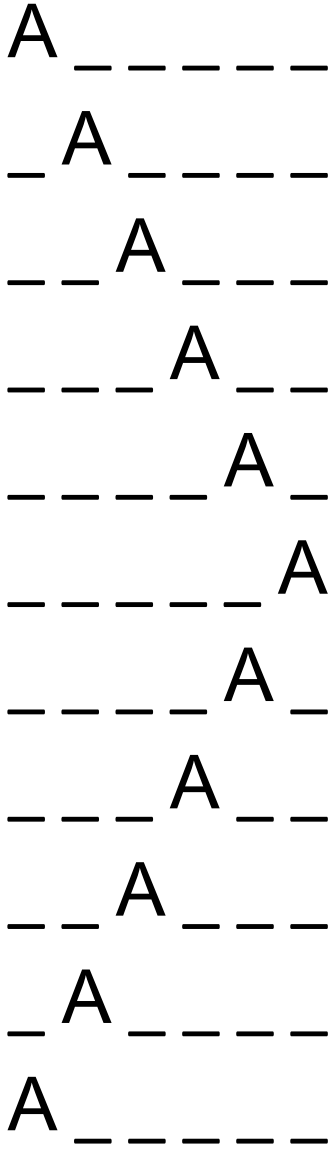
- Палец вверх+ ок (через хлопок)

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



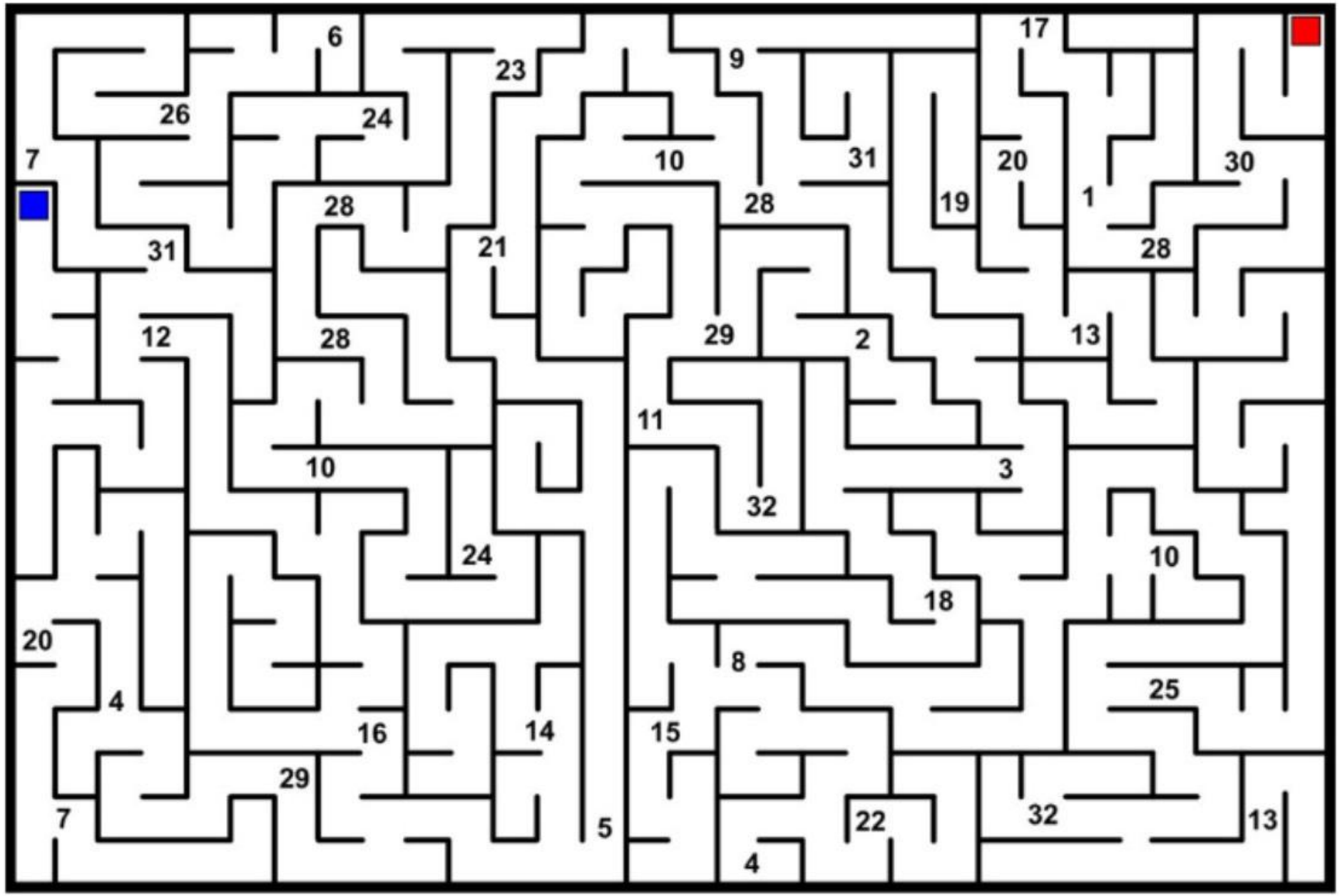
Мышление

Выскажите ту же самую мысль, но другими словами.

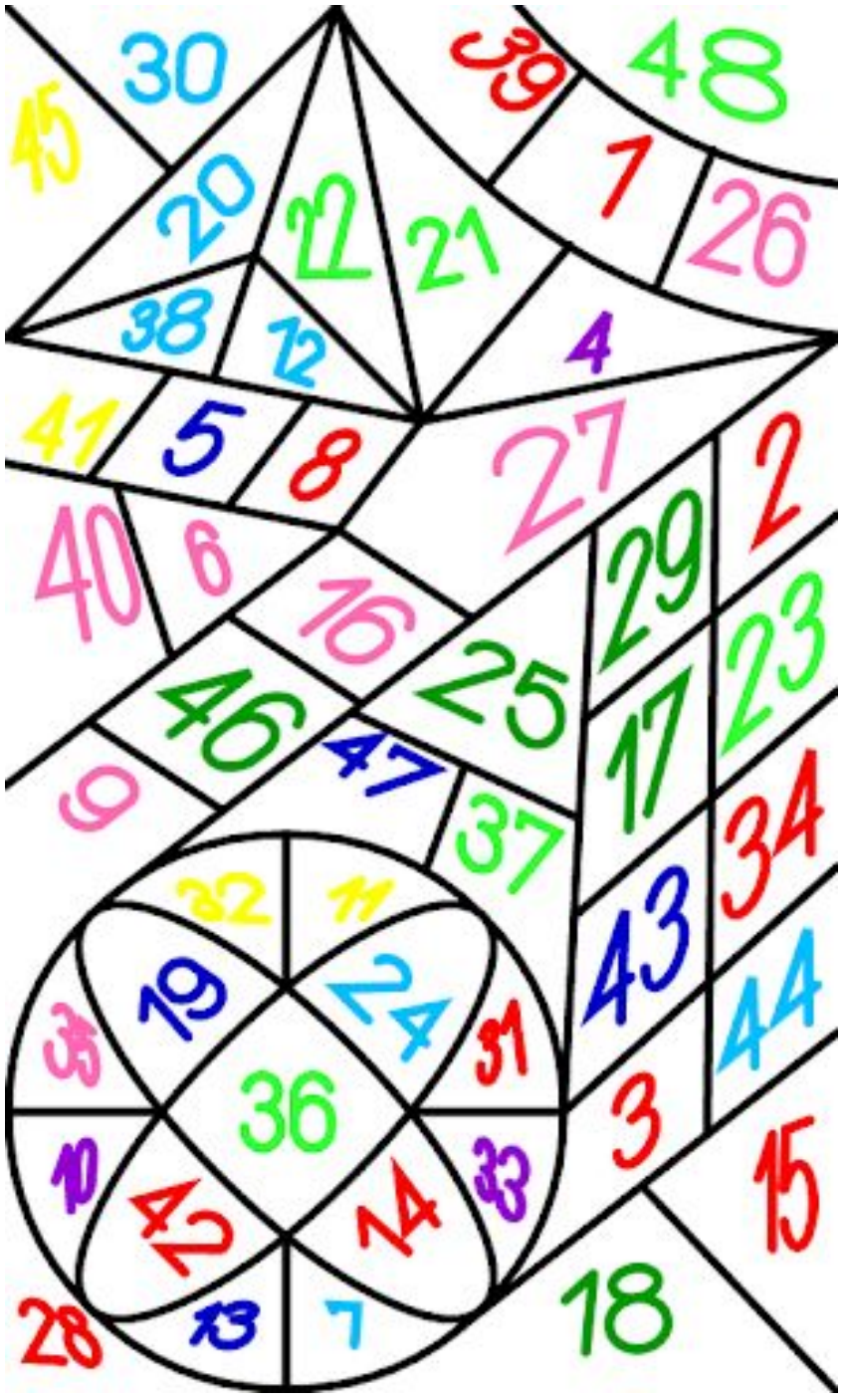
Рисовать – это как мечтать, только на бумаге.

Память

- Вспомни все наряды в деталях, которые отправила мне.


6
23
9
17
26
24
7
10
31
20
30
19
1
28
28
31
21
28
12
28
29
2
13
11
10
3
32
24
10
18
20
8
25
4
16
14
15
29
7
5
22
32
13
4

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!