Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерени
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 налету).

(повторяем 20 раз)

Нейропластичность

- Кулак-Ребро-Ладонь по столу (правой, левой, двумя) и с усукорением

Здороваться пальцами в разных направлениях

Нейропластичность

A – правая рука

a – правая нога

D – левая рука

d – левая нога

M – хлопок

Нейропластичность

A a D d M A a D d M

ADdaAdDaMMAdDdAMDaAMAddAaaaDADA
dadaMMM

Нейропластичность

- Переверни 10 слов

Память (запомни за 20 сек)

W	3	1	L
A	O	2	4
C	7	X	P

Память (запомни на слух)

- Ухо
- Палец
- Презентация
- Слон
- Поцелуй
- Контур
- Доктор
- Пицца
- Паспорт
- Бабочка
- Гости
- Книга
- Розетка
- Тишина
- Море
- Корзина

Память (1 мин)

Внимание

Посчитай количество букв Р в тексте + улови смысл

94НН03 С006Щ3НN3 П0К43Ы8437, К4КN3 У9N8N73ЛЬНЫ3 83ЩN М0Ж37 93Л47Ь Н4Ш Р43УМ! 8П3Ч47ЛЯЮЩN3 83ЩN! СН4Ч4Л4 Э70 6ЫЛ0 7РУ9Н0, Н0 С3ЙЧ4С Н4 Э70Й С7Р0К3 84Ш Р43УМ ЧN7437 Э70 4870М47NЧ3СКN, Н3 349УМЫ84ЯСЬ 06 Э70М. Г0Р9NСЬ. ЛNШЬ 0ПР393Л3ННЫ3 ЛЮ9N М0ГУ7 ПР0ЧN747Ь Э70.

mofadeyuna

ДАННОЕ СООБЩЕНИЕ ПОКАЗЫВАЕТ, КАКИЕ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ МОЖЕТ ДЕЛАТЬ НАШ РАЗУМ! ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ ВЕЩИ! СНАЧАЛА ЭТО БЫЛО ТРУДНО, НО СЕЙЧАС НА ЭТОЙ СТРОКЕ ВАШ РАЗУМ ЧИТАЕТ ЭТО АВТОМАТИЧЕСКИ, НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ ОБ ЭТОМ. ГОРДИСЬ. ЛИШЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЛЮДИ МОГУТ ПРОЧИТАТЬ ЭТО.

mofem.ru

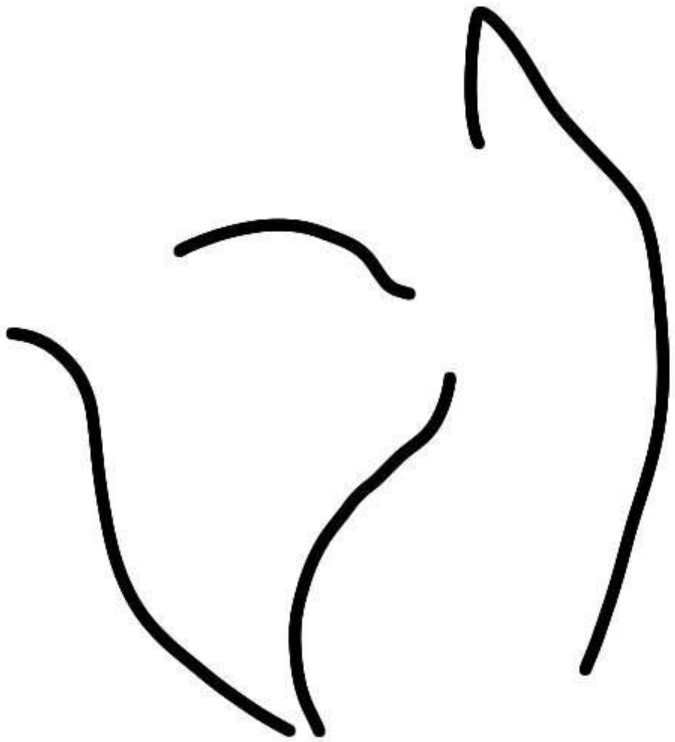
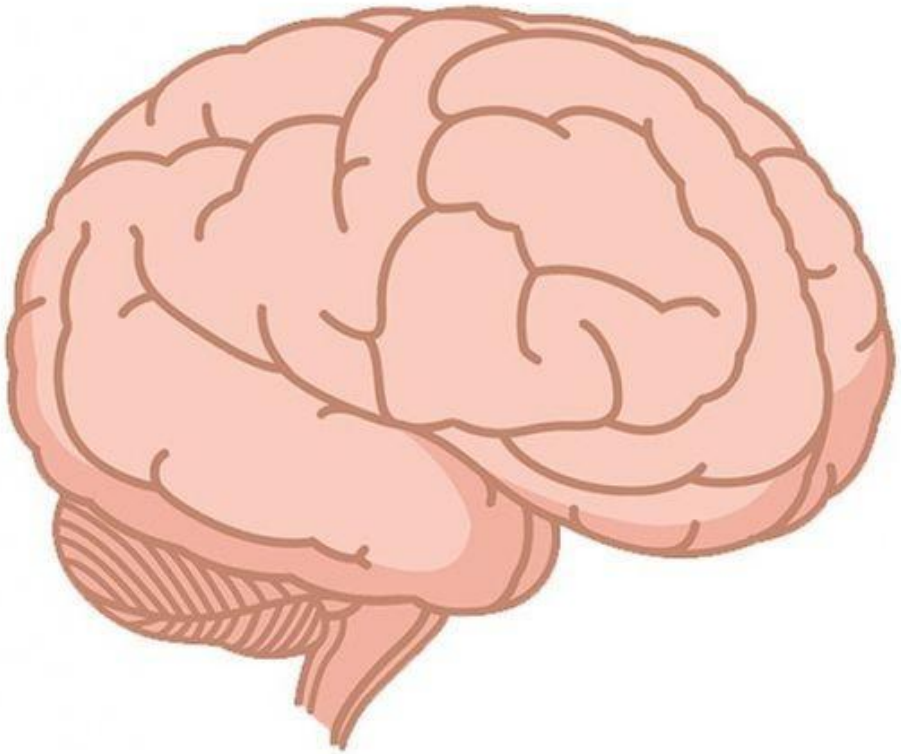
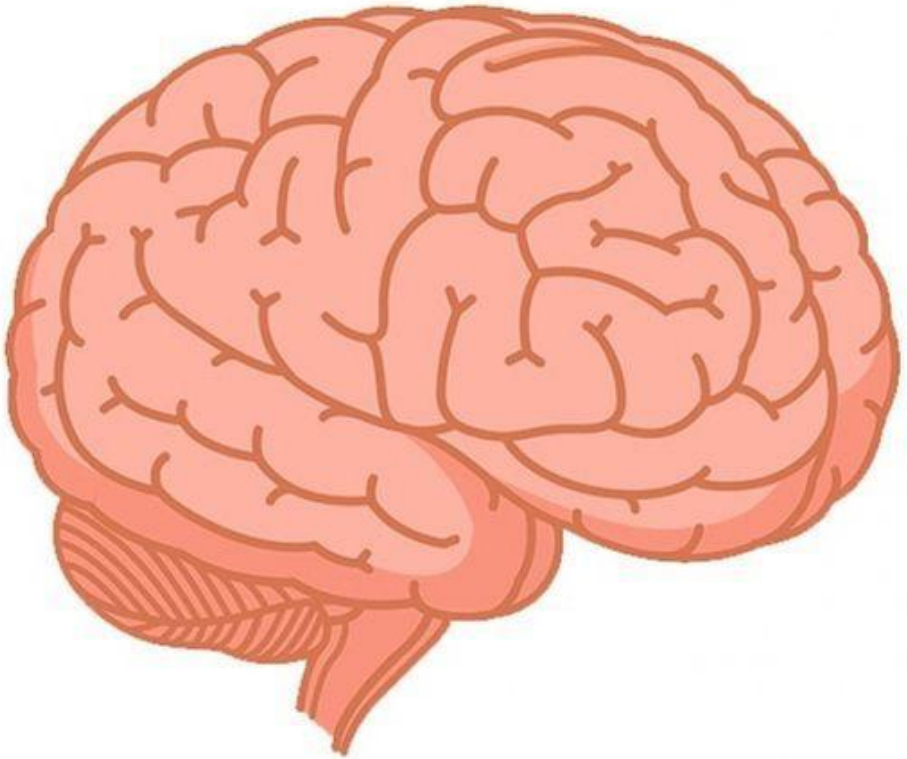
Внимание

Внимание

- Кто лежит под боком у мужчины?
- Во что одет мужчина?
- В какой он обуви?
- Сколько комнатных растений на картине?
- Какой рисунок на ковре справа?
- Сколько пластинок без упаковки на картине (+-)?

+ Расскажи краткую историю – рассказ по картине (креативность)

Креатив (про худож.



До тренировки	После тренировки