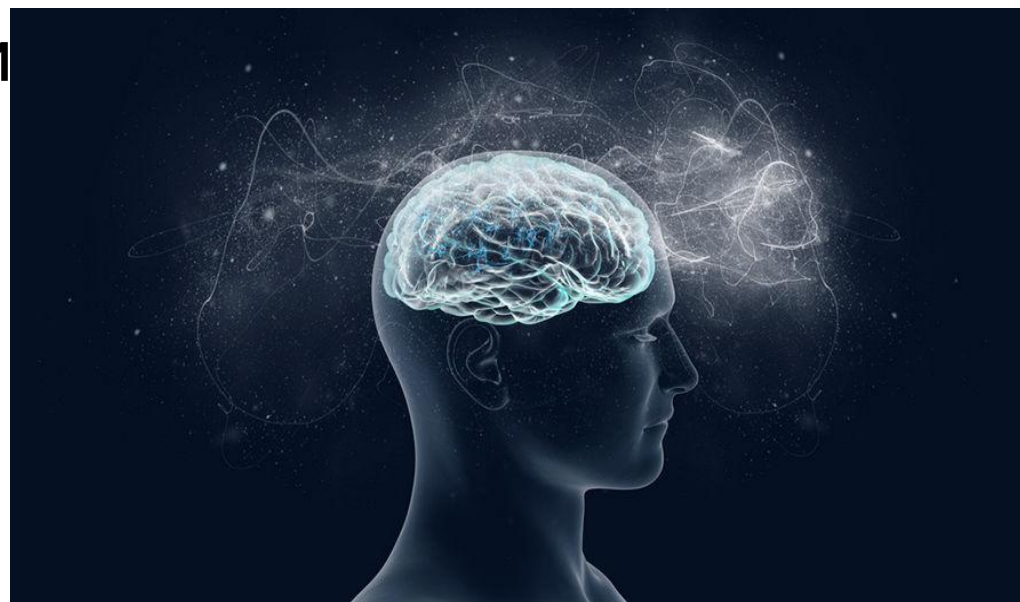


Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

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

- 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

- Проверни 10 слов

Память (запомни за 20 сек)

W 3 1 L

A 0 2 4

C 7 X P

Память (запомни на слух)

- Ухо
- Палец
- Презентаци
я
- 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 С006ЩЗННЗ ПОК43Ы8437, К4КНЗ
У9N8N73ЛЬНЫЗ 83ЩН МОЖ37 93Л47Ь Н4Ш
Р4ЗУМ! 8ПЗЧ47ЛЯЮЩНЗ 83ЩН! СН4Ч4Л4 Э70
БЫЛО 7РУ9НО, НО СЗЙЧ4С Н4 Э70Й С7Р0КЗ 84Ш
Р4ЗУМ ЧН7437 Э70 4870М47НЧЗСКН, НЗ
349УМЫ84ЯСЬ 06 Э70М. ГОР9НСЬ. ЛНШЬ
ОПРЗ93ЛЗННЫЗ ЛЮ9Н МОГУ7 ПРОЧН747Ь Э70.

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.

Внимание

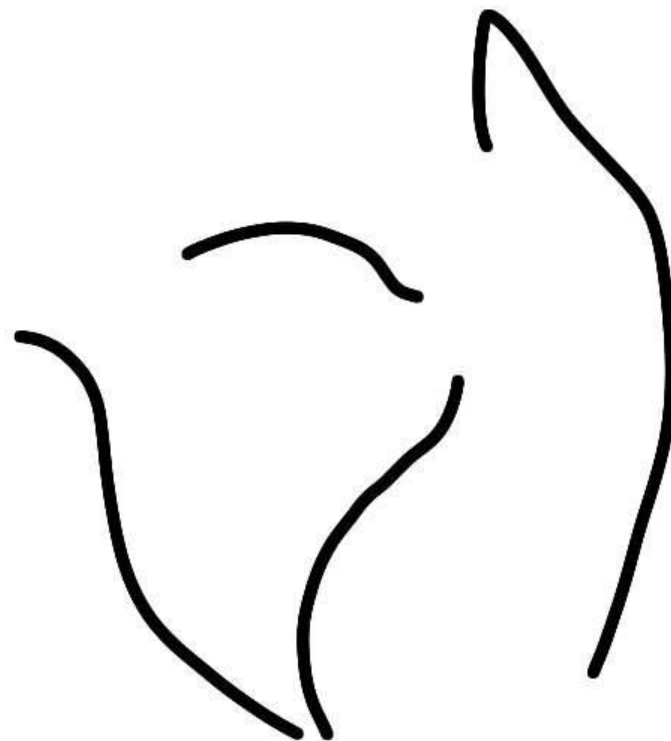


Внимание

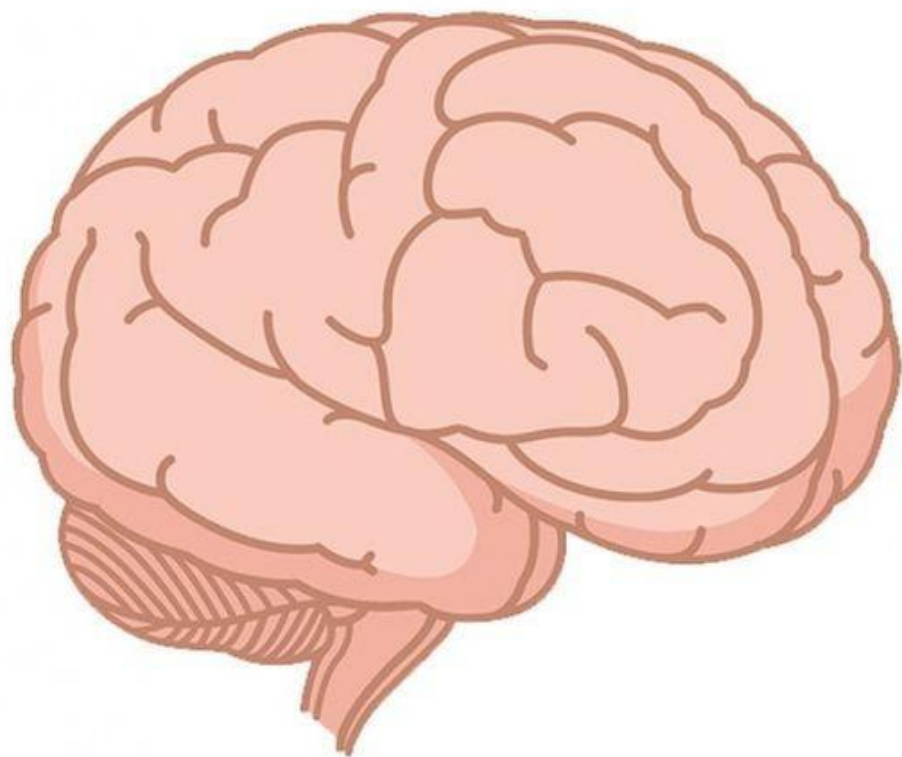
- Кто лежит под боком у мужчины?
- Во что одет мужчина?
- В какой он обуви?
- Сколько комнатных растений на картине?
- Какой рисунок на ковре справа?
- Сколько пластинок без упаковки на картине (+-)?

+ Расскажи краткую историю – рассказ по картине (креативность)

Креатив (про худож.



До тренировки



После тренировки

