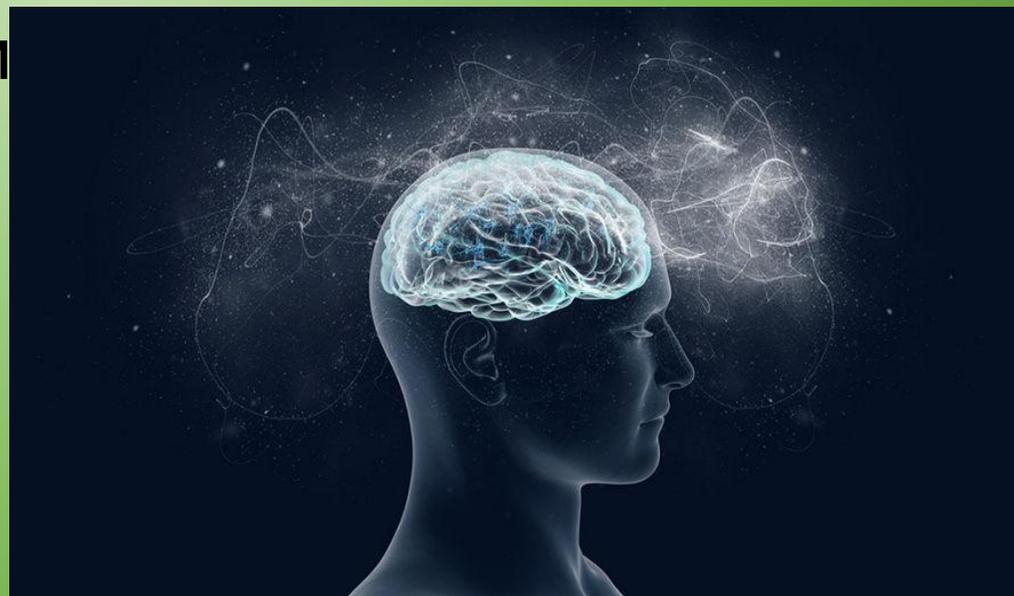


# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

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 налему).

(повторяем 20 раз)

# Нейропластичность

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

Ухо+Нос (через хлопок)

Фига+клёво (через хлопок)

Палец вверх + ОК (через хлопок)

Лезгинка (через хлопок)

# Нейропластичность



# Память

Осень

Дискотека

Самолёт

Деньги

Танго

Провод

Дизайн

Машина

Мечта

Пирамида

Тетрадь

Карта

Рамка

Розетка

Гортензия

Пропасть

Мелодия

Машина

Воздух

План

Дверь

Сын

Дневник

Ковёр



# Внимание

40		20	<b>25</b>	16	6	
8	<b>13</b>	31	19	<b>4</b>	<b>35</b>	7
<b>33</b>	12		38		34	
11	14		28	<b>27</b>	1	
2	39		23	18	<b>5</b>	
	<b>15</b>					
<b>17</b>	24		30	<b>21</b>	3	
	26					
<b>36</b>				22	<b>32</b>	
	<b>37</b>	9		29	10	

# 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.**

Креатив



# РЕФЛЕКСИЯ

Как вы ощущаете себя после месяца занятий МАЙНД-ФИТНЕСОМ?

Какие качественные позитивные изменения случились в вашей повседневной жизни за этот месяц?

Как изменилось ваше мышление? Изменилось ли?

Что нового в вашей жизни появилось за этот месяц?

Что было легко на занятиях? А что сложно?

Достигнута ли цель, которую вы ставили себе в начале занятий? Помните её? 😊

Дайте мне искреннюю обратную связь как майнд-тренеру.

**ПРОДОЛЖАЕМ?**