

ĆWICZENIA SYNCHRONII MÓZGU

Ćwiczenie 1. Tablica

Siądź wygodnie w cichym miejscu. Odetchnij kilka razy głęboko i odpręż się. Zamknij oczy i wyobraź sobie czarną tablicę i siebie piszącego/piszącą na niej literę „A”. Następnie dodaj literę „B” i kolejne litery. Niektórzy ludzie potrafią w ten sposób napisać cały alfabet. Sprawdź, jak daleko Ty zajdziesz. Kiedy tak dodajesz litery, co się dzieje? Czy niektóre z nich zacierają się? Stają się zamglone? Sprawdź, jaki jest Twój wzór. Za każdym razem kiedy wykonujesz to ćwiczenie, staraj się, aby obraz był coraz wyraźniejszy. Na jedną sesję wystarczy pięć minut.

Ćwiczenie 2. Żarówka

Zamknij oczy i wyobraź sobie słabo świecącą żarówkę zawieszoną przed Tobą. Mając ją przez cały czas „przed oczami”, sprawdź, czy potrafisz ją rozjaśnić i przyciemnić. Przechodź od światła jasnego do ciemnego i na odwrót. Następnie wyobraź sobie, że żarówka świeci coraz jaśniej. Sprawdź, czy może świecić tak jasno, że oświetla wszystko. Wtedy stopniowo przygaszaj ją, aż znowu będzie słabo świecącą żarówką zawieszoną przed Tobą. Na tę sesję również wystarczy pięć minut.

Ćwiczenie 3. Zwykły przedmiot

Weź dowolny zwykły przedmiot, prawdziwy przedmiot, podręczną rzecz (kamień, butelka, owoc, zegarek, ołówek, cokolwiek będziesz miał pod ręką). Przyjrzyj jej się uważnie. Przypatruj się tak długo aż, dobrze ten przedmiot poznasz. Następnie zamknij oczy i wyobraź sobie, że ciągle na niego patrzysz. Wyobraź go sobie najwyraźniej, jak potrafisz. Otwórz oczy. Obejrzyj ponownie przedmiot. Określ różnice między wyobrażeniem a prawdziwym przedmiotem. Przyjrzyj się uważnie przedmiotowi, aby sprawdzić, czy ma on jakieś właściwości, których nie zarejestrowałeś/-aś w wyobrażeniu. Zamknij oczy i znowu powtórz ćwiczenie.

Łamigłówka 1. Cyferblat

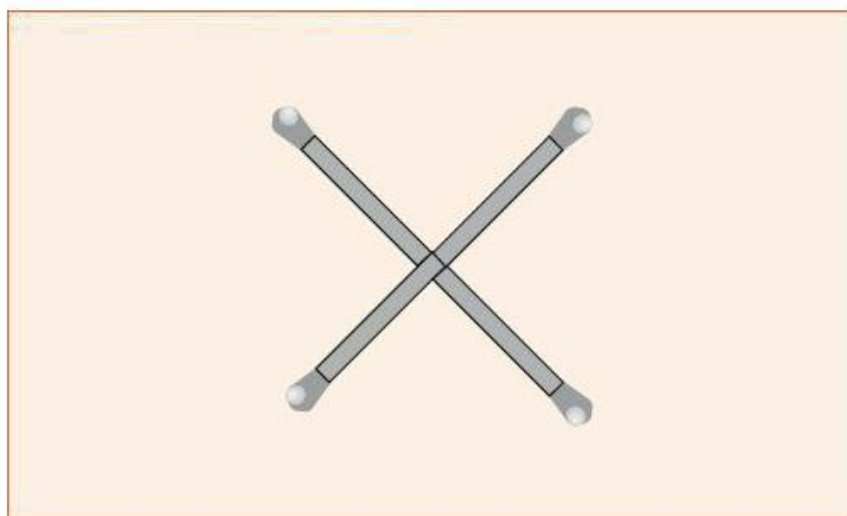
Wiemy, że liczby mogą nam posłużyć do określania czasu. Czy potrafisz jednak przekształcić poniższy ciąg liczb w komunikat wypowiedziany przez mówiący zegar? Narysuj jedną linię, dzięki której poniższe liczby zmienią się w określenie czasu.



To bardzo proste ćwiczenie na myślenie lateralne, ale świetnie sprawdza się jako odskocznia od utartego sposobu myślenia. Pamiętaj, że zadanie wspomina o mówiącym budziku.

Łamigłówka 2. Bystry kwadrat

Cztery zapałki zostały ułożone w sposób przedstawiony na poniższym rysunku. Czy potrafisz utworzyć kwadrat, przesuwanając jedną i tylko jedną zapałkę?



Kwadraty mogą przyjmować różną wielkość.

Opracowanie na podstawie:

