

wtorek, 19 maja 2020 r.

**Kochani, witam Was serdecznie. Przed nami kolejna porcja ćwiczeń rozwijających mózg. A czy pamiętacie, dlaczego je w ogóle robimy?**

**Pamiętaj!**

- Twój mózg jest jak mięsień, ćwicząc stajesz się bystrzejszy.
- Każdy trening sprawia, że w twoim mózgu przybywają nowe połączenia między neuronami i twój mózg się zmienia.
- Robimy rzeczy trudne, bo one najlepiej rozwijają nasz mózg (po co robić rzeczy łatwe?). Charakter nie jest wykuty w skale, możesz się zmienić.

## 1. Zaczynamy od gimnastyki.

Pozbądź się garbu, którego się nabawiłeś ślęcząc nad komputerem i książkami.

Ćwiczenia na proste plecy: <https://www.youtube.com/watch?v=zEsCIW0lfVw>

Poćwicz Kilka minut.

## 2. Rytuał regulacji mózgu

**Gdzie jesteś na SGDU?**

**Pogłaszczmy Jaszczurkę:**

Powoli zamknij oczy.

Weź głęboki wdech i wydech.

I jeszcze raz...

Co się dzieje z twoim brzuchem, kiedy oddychasz? Zauważ to...

Przywołaj uśmiech na swoją twarz. Lekki, nie musi być szeroki.

Uśmiechnij teraz do swoich stóp. Uśmiechnij się do swoich kolan. Uśmiechnij się do swoich ud i bioder.

Uśmiechnij się do swojego brzucha. Uśmiechnij się do swojego serca. Uśmiechnij się do swoich rąk.

Uśmiechnij się do swojego gardła. Uśmiechnij się do swojego nosa? Uśmiechnij się do swoich oczu.

Uśmiechnij się do swojego mózgu.

Weź głęboki wdech, wstrzymaj go, trzymaj, trzymaj – wydech cichym dźwiękiem Haaa... I jeszcze jeden

wdech i wydech z dźwiękiem Haaa.

**Karmienie lwa.**

**To ćwiczenie jest po to, żeby przypomnieć ci, że już jesteś wartościowym człowiekiem**

### **Stan koherencji**

Skup się na okolicach swojego serca, możesz położyć tam dłoń.

Poczuj swoje serce i zacznij do niego oddychać – gdy robisz wdech powietrze wpływa do serca, gdy robisz wydech – powietrze z niego wypływa.

Pomyśl o kimś, kogo kochasz, lubisz, dla kogo czujesz wdzięczność. Możesz również pomyśleć o jakimś pięknym miejscu. Poczuj to uczucie miłości i wdzięczności, które wypełnia twoje serce. Przez kilka kolejnych minut utrzymuj przyjemne obrazy w umyśle i doświadczaj pozytywnych uczuć. Pozwól, by wypełniły całe twoje ciało. I weź głęboki wdech i wydech i powoli otwórz oczy.

**Koncentracja na punkcie** – uspokajanie własnego umysłu - czas trwania 3 min (ustawiamy czas na minutniku). **Przyjmujemy pozycję mocy.** Zadaniem waszym jest bez mrugania wpatrywać się w czarny punkt. Ciało jest nieruchomo. Myśli skupione tylko na czarnym punkcie.

### **Budzenie w sobie olbrzyma.**

Otwórzcie segregatory – **Spotkanie 10 zad. 1,2,3 i 4 – str. 123 -124.** Wykonajcie te zadania. Odpowiedzi prawidłowe znajdują się na końcu tego dokumentu.

**Poszerzanie pola widzenia** – zad. 5 str. 126 (poćwicz)

**Ćwiczenie pamięci** - str. 125 i 127(poćwicz)

## **3. Trening czytelnicy**

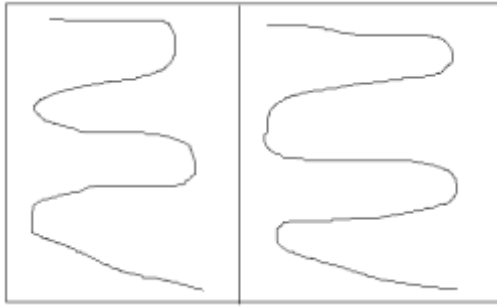
Wasze mózgi są już po rozgrzewce. Przechodzimy do książek i wskaźników. Czas na **gimnastykę oka**. Ustaw książkę po kątem, przygotuj minutnik. Trening potrwa 20 minut.

Rozluźnij się, szczególnie mięśnie twarzy, barki. Wskaźnik trzymamy w dłoni lekko. *Teraz twój inteligentny mózg się uczy. Nawet jeżeli ci się wydaje, że nic się nie dzieje, to wiedz, że mózg nigdy nie pozostaje obojętny na środowisko. Czy chcesz, czy nie, twój mózg teraz jest zmobilizowany w 100%. Tworzy nowe połączenia.*

### **A. Kartkowanie.**

Przeskakuj wskaźnikiem ze strony na stronę, dostrzegaj grupy wyrazów, rób to coraz szybciej. ( **1 min tekst odwrócony do góry nogami**).

### **B. Śledzenie węża -zygzak.**



Wskaźnikiem suniesz po każdej stronie tekstu, robimy zygzak. Zygzak jest taki sprytny, że oczy są w stanie zobaczyć teraz większość treści wyraźnie. Kiedy zagęścisz ścieg lub staniesz się jeszcze bardziej uważny, będziesz rozpoznawać wyrazy, coraz więcej wyrazów będzie ci znajomych (**1 min tekst odwrócony do góry nogami**). Odwracamy książkę i robimy dokładnie tak samo. Wracamy na normalny układ tekstu, chwilę tak samo.

### C. 2 fiksacje na wers

Dwie fiksacje na wers. Zaczynaj wskazywać, szybko przeskakując z jednego kawałka wersu na drugi. To, co wskazujesz, widzisz ostro, przynajmniej pół wersu. Bardzo przyspieszamy na moment, trzymaj tempo, trzymaj tempo i znów zwracamy uwagę, by ostrzej widzieć kawałki wersów. Tak samo ćwiczymy teraz na odwróconym tekście. Po chwili wracamy na normalny układ tekstu.

Utrzymujesz tę prędkość, ale stopniowo dajesz coraz większą uwagę i ciekawość temu, co dostrzegasz. Stajesz się teraz bardziej uważny i ciekawy, co jest w tym tekście napisane, zaczynasz stopniowo coraz więcej rozpoznawać, rozumieć. Masz wrażenie, że dotykasz – wiesz, znasz. Jedno zatrzymanie wzroku, drugie, trzecie i wydaje ci się, że wiesz, co tam było, o co chodzi, że sens tych kawałków się połączył. Możesz się zatrzymać po jednym, dwóch czy trzech wersach, zamknąć oczy i pomyśleć, o czym to było.

**1 min do góry nogami ,1 min normalnie**

*Pracują oczy, nie głowa. Już nie śpiewamy. Łapiemy rytm i przyspieszamy. Gubimy rytm, zwalniamy, łapiemy rytm i przyspieszamy. I tak cały czas. Zwalniamy i przyspieszamy. Ciało rozluźnione. Mózg się uczy. Jest bardzo inteligentny. Do góry nogami, ruch wskaźnika taki sam, jak przy normalnym układzie tekstu. I znowu normalny układ.*

**Twoim zadaniem jest rozpoznawać grupy wyrazów przy jak największym tempie.**

### D. Ciągnięcie wskaźnika – 3 min normalnie, 2 min tekst odwrócony do góry nogami, 2 min normalnie, 5 min kości drugi wariant, 4 min normalnie

Zaczynaj wskazywać wyrazy bardzo szybko. To, co wskazujesz, widzisz ostro, wszystkie wyrazy w wersie. Bardzo przyspieszamy na moment, trzymaj tempo, trzymaj tempo i znów zwracamy uwagę, by ostrzej widzieć wyrazy w wersie. Tak samo ćwiczymy teraz na odwróconym tekście. Po chwili wracamy na normalny układ tekstu.

Utrzymujesz tę prędkość, ale stopniowo dajesz coraz większą uwagę i ciekawość temu, co dostrzegasz. Masz wrażenie, że dotykasz – wiesz, znasz. Jedno zatrzymanie wzroku, drugie, trzecie i wydaje ci się, że wiesz, co tam było, o co chodzi, że sens tych kawałków się połączył. Możesz się zatrzymać po jednym, dwóch czy trzech wersach, zamknąć oczy i pomyśleć, o czym to było. Przeciągając wskaźnik pod wersami, pod jednym, drugim, trzecim, nabierasz wrażenia, że rozumiesz wersy, które czytasz.

Grupy zaczynają łączyć się ze sobą i stopniowo wyłania się znaczenie całego wersu. Nazywamy to *tempem łączenia się jednostek informacyjnych*. Z czasem zauważysz, że rozumiesz znaczenia 2 – 3 wersów, chociaż nie będziesz pamiętać ich treści.

## E. Neurointegracja:

Zamknijmy oczy. Weź głęboki wdech i wydech.

*Kiedy po intensywnym wysiłku zamykam oczy*

*Mój mózg efekty treningu jednoczy.*

*Trening skończony – jestem odprężony/Trening czytania skończyłam i się odprężyłam*

*Ta chwila gdy zamykam oczy*

*To nagroda dla mózgu za jego wyczyn.*

## 4. Czytanie tekstu

Wracamy do **segregatora str. 128**. Przeczytaj uważnie tekst „Geny czy środowisko”. Wykonaj mapę myśli na str. 132.

## 5. Self Mapping

Wypisz cechy swojego wyglądu. Za jakie cechy odpowiada gen dominujący a za jakie cechy gen recesywny? Kto w rodzinie ma podobne cechy do ciebie?

Jakie są Wasze wnioski – czy to geny czy środowisko odpowiadają za nasze umysłowe zdolności? Dlaczego tak sądzicie? Czy znacie przykłady osób, które swoją pracowitością pokonały genetyczne brzemie?

Dzisiaj zrobimy proces, który będzie podsumowywał kilka naszych ostatnich spotkań. A mianowicie zrobimy mapę naszego self, naszego JA.

Niektórzy wierzą, że są, jacy są i nic nie mogą z tym zrobić.

Jednak zawsze mamy możliwość poprawienia się i wpłynięcia na nasze życie. Podczas gdy mogą być chwile, kiedy nasze fizyczne możliwości są ograniczone, to zawsze mamy pełną dowolność w zakresie reakcji naszego umysłu lub uczuć, kreowania naszych poglądów i nastawienia. Możemy wybrać, że chcemy być najlepsi, jak tylko możemy i w ten sposób osiągniemy najwięcej.

## Najlepsza Wersja Siebie

Wiesz już, że myśli zmieniają chemię w Twoim mózgu i ciele. Teraz zrobimy kilka ćwiczeń, które być może poszerzą przed Tobą zakres wiedzy o Tobie samym. Powtarzanie tych ćwiczeń, może zmienić szlaki neuronowe w Twoim mózgu i wytworzyć nowe połączenia.

### Władcy Mózgów

Zabawimy się teraz we Władców Mózgów. Przez chwilę wyobraź sobie, że stajesz się zupełnie kimś innym niż jesteś. Stajesz się Władcą Mózgów... Władca Mózgów może instalować TYLKO dobre cechy w innych ludziach. Pomaga dzieciom, dorosłym... I teraz ty stajesz się kimś takim...

Będąc Władcą Mózgu wyobraź sobie, że patrzysz na siebie. Widzisz siebie takiego, jakim jesteś teraz... Wiesz, co czuje to dziecko, na które patrzysz (czyli na siebie)... Masz Moc Wyobraźni... Możesz wyobrazić sobie teraz, że instalujesz u dziecka, na które patrzysz (czyli u siebie) cechy, których ono potrzebuje teraz najbardziej. Wyobraź sobie, że to dziecko to ma, wszystko, co najlepsze... Instalujesz te cechy z troską i życzliwością... W mózgu dziecka tworzą się nowe połączenia...

A teraz wyobraź sobie, że przestajesz być Władcą Mózgu i na powrót stajesz się dzieckiem. Czujesz, że nastąpiła w Tobie zmiana... Chłoń przyjemne uczucia każdą komórką ciała... 4 oddechy...

Powoli przeciągnij się jak kot... Możesz otworzyć oczy... Jak się czujecie???

W tym ćwiczeniu mieliście możliwość poczuć swoje wewnętrzne zasoby, dopełnić siebie. Zwróćcie uwagę, że mogliście doświadczyć „**innej wersji siebie**”. Ta wersja jest również w Was – inaczej nie moglibyście poczuć, jak to jest mieć większe poczucie własnej wartości, optymizm itp. Dotyczy to również ćwiczeń związanych z dokańczaniem zdań, np. „Gdybym ciut...” pozwala na skomunikowanie się z głębszymi warstwami naszej psychiki, z lepszą wersją nas samych.

W zależności od tego, z jakim obrazem siebie masz kontakt, taka jest jakość życia – można to zauważyć? Jeżeli uzyskujesz kontakt z coraz lepszym obrazem siebie, Twoje życie nabiera coraz więcej blasku.

## 6. Twoje idealne „JA” – wizualizacja.

Zróbmy teraz **ćwiczenie z segregatora (str. 134 -135)**. Macie tam kolorowe kwadraty i kółka. **Podpisz się u góry każdej ze stron.**

1. W każdym kwadracie napisz kilka słów o tym, jak by funkcjonowała dana sfera, gdybyś był **najlepszą wersją siebie**. Pamiętaj: Pisz w czasie teraźniejszym. Np. INTELEKT – mam błyskotliwe pomysły, szybko zapamiętuję,

EMOCJE – mam poczucie własnej wartości, dużo się uśmiecham, jestem wdzięczny

ZDROWIE/CIAŁO – mam wysportowane ciało, zdrowo się odżywiam

2. W środkowym kwadracie określ siebie kilkoma słowami – np. imię, płeć, wiek inne informacje.

3. Przejdź do formularza z kótkami. W kótkach o określonym kolorze, **narysuj teraz symbole** treści, które wypisałeś w kwadratach (proste rysunki).

Tworzysz w ten sposób mapę dla swojej lewej półkuli (pisane słowa) i dla swojej prawej półkuli (rysunki).  
Ćwiczenie to przeciera nowe szlaki neuronalne.

To jest Twoja reklama – Kup nowy wizerunek siebie dla siebie. Bezpłatnie!!! To prawdziwa korzyść. Nie oglądaj reklam, które mają za cel jedynie sprzedaż, bardzo często mało wartościowych produktów.  
Codziennie popatrz na swoją reklamę!

**Po wykonaniu tych czynności zrób zdjęcie obydwu stron i prześlij mi do sprawdzenia.**

## 7. Eksperyment

### Załamanie światła

- Przygotuj: filiżankę i monetę.

Monetę wkładamy do pustej filiżanki. Następnie przesuwamy filiżankę, tak, aby nie widzieć monety, i napełniamy ją wodą (nie zmieniamy położenia oczu).

Obserwacja :

Moneta staje się widoczna

**Komentarz: Selfmapping jest jak woda – pozwala zobaczyć tkwiące w Tobie potencjały.**

- Przygotuj: monetę i szklankę lub słoik. Na stole kładziemy monetę i przykrywamy ją pustym słoikiem. Moneta jest dobrze widoczna. Następnie nalewamy do słoika wodę.

Obserwacja :

Moneta przestaje być widoczna (przy odpowiedniej odległości oczu od słoika)

Wniosek :

Światło przechodząc z powietrza (ośrodka optycznie rzadszego) do wody (ośrodka optycznie gęstsze) ulega załamaniu.

Możesz to zobaczyć: <https://www.youtube.com/watch?v=hWuWB7lox0w>

**Komentarz:**

**Selfmapping jest jak woda – pozwala rozłączyć stare połączenia w mózgu i sprawić, że to co uważasz za swoje wady zniknie .**

**8. Zachęcam was do codziennego treningu z książką, wskaźnikami, kośćmi i robienia zadań z segregatora str.139 -142**

**9. A teraz rozwiązanie zadań ze str. 123 -124, które robiliście na początku zajęć:**

zad. 1 – np. atut, agent .....

zad. 2 –  $3+5=8$

zad. 3 - E

zad. 4 – ostatnia figura nie pasuje.

**Dziękuję za wykonanie zadań. Na niektórych z was zawsze można liczyć.**

**Czekam na fotografie Waszych Idealnych „JA”: [noelcia@interia.pl](mailto:noelcia@interia.pl)**

**Miłej pracy.**