КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

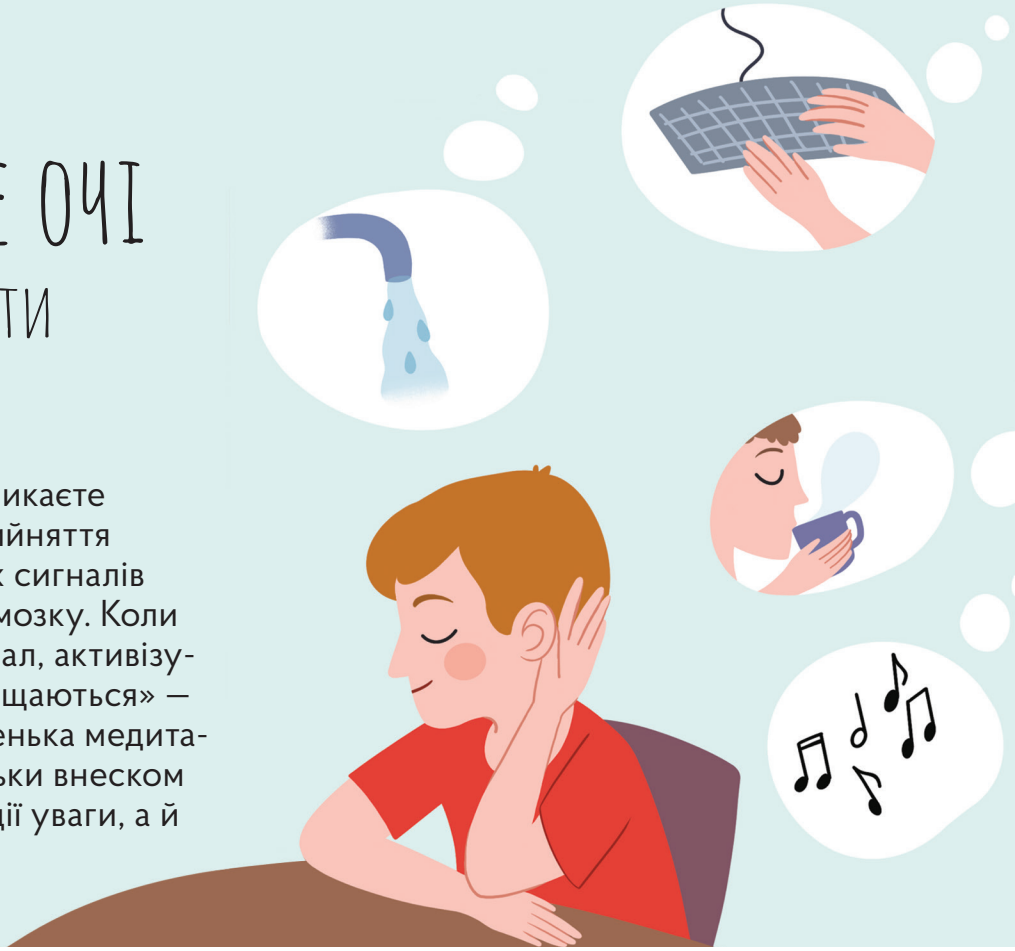
ДЕНЬ 8

Упродовж дня,

ЧАС ВІД ЧАСУ ЗАПЛЮЩУЙТЕ ОЧІ

ТА ПРОБУЙТЕ ВИРІЗНИТИ ЧОТИРИ ЗВУКИ

Цією практикою ви «перемикаєте канал» сприйняття. За сприйняття вербальних і невербальних сигналів відповідають різні ділянки мозку. Коли «вимикається» зоровий канал, активізуються, буквально — «прочищаються» — інші. Ця практика — як маленька медитація. Вона може стати не тільки внеском для підсилення концентрації уваги, а й подарувати відкриття.



СМАРТ ОСВІТА
НУШ НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
unicef