

Zwiększ efektywność - ćwiczenia

Witaj,

Masz przed sobą materiał uzupełniający ebooka "jak zwiększyć efektywność", który opisuje jak 3 czynniki wpływają na koncentrację, pamięć i zwiększenie efektywności w uczeniu się i rozwoju osobistym. Te trzy czynniki to

Wzbogacenie diety
o odpowiednie
produkty.

Ćwiczenia
usprawniające pracę
mózgu.

Wyjście poza
schemat.

Jak?

Na drugiej stronie znajdziesz kilka prostych ćwiczeń angażujących całe ciało, które może wykonywać każdy.

Po co?

Synchronizacja półkul sprawia, że mózg pracuje sprawniej, łatwiej Ci się skoncentrować i przyswajać wiedzę i umiejętności.

Co to?

W tym materiale mamy dla Ciebie ćwiczenia kinestetyczne, które opierają się na synchronizacji półkul mózgowych.

Czas na praktykę!

Ważne jest, żeby ćwiczenia robić systematycznie. W tym celu możesz ustawiać sobie przypomnienia w telefonie, nalepiać karteczki samoprzylepne na lustrze w łazience, żeby widzieć to kiedy wstajesz. Jeśli używasz kalendarza, list rzeczy do zrobienia to zanotuj sobie w nim ćwiczenia. Zachęcam Cię też do zajrzenia do pliku „30 dniowej próba”.

Co dalej?

Ćwiczenia te możesz wykonywać rano oraz w przerwach w czasie pracy. Niektóre z nich świetnie sprawdzają się w jako pomoc w skupieniu się przed ważnym zadaniem.

Leniwe ósemki

Inaczej znak nieskończoności rysowany bardzo wolno najpierw kilka razy (5-7) ręką dominującą, potem podporządkowaną (tzn., że zaczynamy od tej ręki, którą piszemy), na końcu obiema rękami jednocześnie, zawsze zaczynając rysowanie ósemki od kierunku w lewo, w górę. Podczas wykonywania tego ćwiczenia wzrok zakotwiczony na ręce (rękach), która pracuje. Szczególną uwagę należy zwrócić na to, czy w którymkolwiek punkcie zakreślonej przestrzeni nie tracimy ręki z oczu. Może to być to być środek pola widzenia, góra, dół, któryś z boków. Jeśli tak się stanie, należy zwolnić tempo kreślenia ósemek i ewentualnie zmniejszyć zakres ruchu.

Uwaga. Dzieci do 8 roku życia powinny wykonywać to ćwiczenie na odległość wyciągniętej ręki. Powyżej 8 roku życia ósemki wykonujemy na odległość łokcia.

Słoń

Jedną rękę podnosimy w górę, ramieniem zakrywamy szczelnie ucho, pochylamy się do przodu i poruszając tylko górną połową ciała wykonujemy jak najobszerniejsze leniwe ósemki pamiętając, że zaczynamy je zawsze od ruchu w lewo, w górę. Po kilku ósemkach, zmieniamy rękę i powtarzamy ćwiczenia. Możemy wykorzystać Słonia do zapamiętywania szczególnie trudnych słów z naszego lub obcego języka.

Punkty przestrzeni

Palce jednej ręki umieszczamy w połowie odległości między nosem, a górną wargą, drugą rękę umieszczamy z tyłu ciała na kości krzyżowej (wzdłuż kręgosłupa). Oczy kierujemy w górę, uważając, żeby nie oddychać głową. Ćwiczenie wykonujemy około 20/30s.

Rysowanie oburącz

Na płaszczyźnie (może to być tablica, karton, zwykła kartka papieru, ale także podłoga, piasek na plaży itp.) wyznaczamy pionową oś symetrii na wprost naszego nosa i obiema rękami rysujemy jednocześnie symetryczne rysunki - wszystko, co spełnia warunek symetryczności jest dobre. Ćwiczenie wykonujemy przez kilka minut. Przy pewnej wprawie można je wykonywać także w powietrzu na wyobrażonej płaszczyźnie.

Zachęcamy do codziennych ćwiczeń:)

Zespół 3KM

Zapraszamy na www.3km.pl