



PLAN TRENINGOWY KONCENTRACJA

PLAN TRENINGOWY KONCENTRACJA

Twój Plan Treningowy Fitness Mózgu

Jak z niego korzystać?

Przed Tobą plan treningowy który możesz zrealizować inwestując zaledwie Od 5 do 15 minut każdego dnia i znacząco poprawić jakość pracy Twojego umysłu.

Przetestuj ten plan przez najbliższe 2 tygodnie a będziesz zaskoczony zmianą jakiej dokonasz w tym czasie! Twoja koncentracja się wyostrzy a umysł będzie bardziej zrelaksowany co sprzyja jego pracy.

Dlaczego akurat te ćwiczenia? Dlaczego tylko 5?

Zajmujemy się tematyką Fitness Mózgu od 2009 roku i przez te ponad 12 lat przetestowaliśmy setki, jeśli nie tysiące różnych ćwiczeń i procesów mentalnych.

Większość osób ma napięty harmonogram dnia i tygodnia dlatego wybraliśmy Najskuteczniejsze ćwiczenia które jednocześnie wymagają minimum poświęconego czasu.

Dodatkowo do każdego z ćwiczeń proponujemy Ci gotowe instrukcje, plansze A nawet gry dzięki którym możesz praktykować „złotą piątkę” Fitness Mózgu.

Na kolejnych stronach znajdziesz opis każdego z ćwiczeń oraz przykładowy harmonogram Treningowy.



PLAN TRENINGOWY

KONCENTRACJA

Ćwiczenie	Poziom 1	Poziom 2	Poziom 3
<p> <small>Kliknij tutaj aby otworzyć materiał pomocniczy</small></p> <h3>Alfabet Game</h3> <p>Gra dzięki której rozpoznajesz swój wzorec koncentracji, rozpędzasz umysł i uczysz się wchodzić w stan flow. Twoim celem jest wejście w stan w którym Nawet podczas dużej prędkości jesteś w stanie utrzymać stabilny rytm i wprowadzić umysł na wysokie obroty.</p>	<p>Potrafię wykonać kilka rund bez zatrzymania i poczuć Stan flow.</p>	<p>Potrafię wykonywać ćwiczenie Przez 1 minutę bez wypadania z rytmu i stanu flow.</p>	<p>Potrafię wykonać 3 minuty Ćwiczenia bez zatrzymania i wypadania ze stanu flow.</p>
<p> <small>Kliknij tutaj aby otworzyć materiał pomocniczy</small></p> <h3>Color Game</h3> <p>Gra dzięki której szybko poczujesz wzrost koncentracji i wprowadzisz umysł w stan flow.</p>	<p>Gram na poziomie łatwym.</p>	<p>Gram na poziomie średnim</p>	<p>Zdobywam conajmniej 100 punktów na poziomie trudnym.</p>
<p> <small>Kliknij tutaj aby otworzyć materiał pomocniczy</small></p> <h3>Żonglowanie</h3> <p>Umiejętność dzięki której Twój mózg może powiększyć się fizycznie! Systematyczne żonglowanie powoduje synchronizację półkul mózgowych, Poprawia koncentrację i ogólne funkcjonowanie umysłu.</p>	<p>Przerzucam 3 piłeczki zgodnie z techniką.</p>	<p>Żongluje 3 piłeczkami Przez conajmniej 1 minutę.</p>	<p>Żongluje 3 piłeczkami Dłużej niż 2 minuty.</p>
<p> <small>Kliknij tutaj aby otworzyć materiał pomocniczy</small></p> <h3>Magiczny Przedmiot</h3> <p>Ćwiczenie dzięki któremu aktywujesz mocniej swoją wyobraźnię.</p>	<p>Potrafię zobaczyć przedmiot w swojej wyobraźni.</p>	<p>Potrafię zobaczyć przedmiot w swojej wyobraźni, utrzymać go i wykonywać na nim różne proste operacje.</p>	<p>Potrafię zobaczyć przedmiot w swojej wyobraźni, utrzymać go i wykonywać na nim złożone operacje.</p>
<p> <small>Kliknij tutaj aby otworzyć materiał pomocniczy</small></p> <h3>Mind Reset</h3> <p>Prosta metoda do natychmiastowego oczyszczania i regeneracji umysłu w ciągu dnia oraz przed pracą/sesją uczenia się.</p>	<p>Potrafię wejść w stan alfa i zrelaksować się w ciągu 25 minut.</p>	<p>Potrafię wejść w stan alfa i zrelaksować się w ciągu 15 minut.</p>	<p>Potrafię wejść w stan alfa i zrelaksować się w ciągu 5 minut.</p>

PLAN TRENINGOWY KONCENTRACJA

Pora Dnia	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB
Zaraz po Obudzeniu	5-10 min Żonglowanie	5-10 min Żonglowanie	5-10 min Żonglowanie	5-10 min Żonglowanie	5-10 min Żonglowanie	5-10 min Żonglowanie
Poranek	3 rundy Alfabet Game	3 rundy Alfabet Game	3 rundy Alfabet Game	3 rundy Alfabet Game		
Południe	3 rundy Color Game	3 rundy Color Game	3 rundy Color Game	3 rundy Color Game	3 rundy Color Game	
Pora obiadowa	5-20 min Mind Reset	5-20 min Mind Reset	5-20 min Mind Reset	5-20 min Mind Reset	5-20 min Mind Reset	
Wieczór	5-10 min Żonglowanie	3 rundy Color Game	3 rundy Alfabet Game	5-10 min Żonglowanie	5-10 min Żonglowanie	
Przed snem	10 min Magiczny Przedmiot	10 min Magiczny Przedmiot	10 min Magiczny Przedmiot	10 min Magiczny Przedmiot	10 min Magiczny Przedmiot	

Co dalej?



Notowanie jest kluczowe dla lepszego przetwarzania i zapamiętywania informacji.

Dlatego warto abyś poznał system wizualnego notowania dzięki któremu zapamiętasz na trwałe to co zapiszesz, łatwo wrócisz do każdej informacji a sam proces będzie o wiele bardziej przyjemny i kreatywny!

Zacznij od poznania
5 zasad wizualnego notowania



Uporządkowany proces uczenia się zamiast chaotycznego przeglądania treści!

Pamiętaj, że Twój mózg może pracować na wysokich obrotach przez ograniczony czas. Aby w tym czasie przyswoić jak najwięcej treści i robić to skutecznie - warto mieć do tego uporządkowany proces.

Pobierz listę kontrolną
MindTune - 6 kroków do skutecznego przyswajania wiedzy