Чек лист Сильвер 8 занятие

Утром, прямо в постели – зеленая точка

16-2 минут – 2 раза в день

Шульте пятерками – 20 таблиц

Горизонтальные растяжки – 4 минуты

Вертикальные растяжки – 4 минуты

Читаем книгу «70 Клаус Дж. Джоул - Посланник.doc» Прыжками.

Читаем журналы – тексты по 2 столбца на страницу – скользя глазами по тексту вертикально

Читать 3 статьи в режиме штурма – кинуть взгляд на страницу и увидеть самое важное из статьи – опорные мысли.

Читать 20 страниц «Баум Л.. Изумрудный город страны Оз - revers.pdf»

В течение дня упражнение на воспроизведение СЛОЖНОЙ картинки – как можно чаще. Не менее 1 раза. Четверть листа А4

Угадайка(что будет через 10 минут) – 10 раз в день

Медитация отпускания. Отпускаем неверие в результат, вторичные выгоды и сопротивление обучению.

Вечером зеленая точка