Чек лист Сильвер 9 занятие

Утром, прямо в постели – зеленая точка

16-2 минут – 2 раза в день

Читаем книгу «75 СЕКРЕТ МИЛЛИОНЕРА.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.

**В течение дня упражнение на мгновенное воспроизведение картинки – как можно чаще.**

Угадайка(что будет через 30 минут) – 10 раз в день

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

Вечером зеленая точка

Воскресенье – только воспроизведение картинки и угадайка