



MIND FLOW - Jak trenować Koncentrację i Wyobraźnię każdego dnia

PON	WT	ŚR	CZW	PT
5-10min Żonglowanie	5-10min Żonglowanie	5-10min Żonglowanie	5-10min Żonglowanie	5-10min Żonglowanie
3 rundy Alfabet Game	3 rundy Alfabet Game	3 rundy Alfabet Game	3 rundy Alfabet Game	
3 rundy Color Game	3 rundy Color Game	3 rundy Color Game	3 rundy Color Game	3 rundy Color Game
5-10min MindReset	5-10min MindReset	5-10min MindReset	5-10min MindReset	5-10min MindReset
5-10min Żonglowanie	Trening Progresywny Żonglowanie	3 rundy Color Game	Trening Progresywny Żonglowanie	3 rundy Color Game
10min Magiczny Przedmiot		10min Magiczny Przedmiot		10min Magiczny Przedmiot



MIND FLOW - Jak trenować Koncentrację i Wyobraźnię każdego dnia

ĆWICZENIE	ETAP 1	ETAP 2	ETAP 3
ALFABET GAME - Gra dzięki której rozpoznajesz swój wzorzec koncentracji, rozpędzasz umysł i uczysz się wchodzić w stan flow. Twoim celem jest wejście w stan w którym nawet podczas dużej prędkości nadal jesteś w stanie utrzymać rytm i wprowadzić umysł na naprawdę wysokie obroty.	Potrafię wykonać kilka „okrążeń” i poczuć stan Flow.	Potrafię wykonać 1 min ćwiczenia bez zatrzymywania i wypadania z rytmu.	Potrafię wykonać 3 min ćwiczenia bez zatrzymywania i wypadania z rytmu.
Color Game - Gra dzięki której szybko podniesiesz stan koncentracji i wprawisz umysł w stan flow	Gram na poziomie łatwym	Gram na poziomie średnim	Gram na poziomie trudnym
Żonglowanie - to umiejętność dzięki której fizycznie zwiększy się Twój mózg! Synchronizacja półkul i wiele innych korzyści. Idealne jako rozgrzewka lub przerwa przed/w pracy	Przerzucam 3 piłeczki zgodnie z techniką.	Żongluję 3 piłeczkami przez co najmniej 1 minutę	Żongluję 3 piłeczkami dłużej niż 2 minuty
MindReset - prosta technika do natychmiastowego oczyszczania i regenerowania umysłu w trakcie dnia.	Potrafię wejść w stan alfa i zrelaksować się w ciągu 25min	Potrafię wejść w stan alfa i zrelaksować się w ciągu 10min	Potrafię wejść w stan alfa i zrelaksować się w ciągu 10min
Magiczny Przedmiot - Ćwiczenie pozwalające aktywnie rozwijać wyobraźnię.	Potrafię zobaczyć przedmiot w wyobraźni	Potrafię utrzymać przedmiot w wyobraźni i wykonywać na nim różne operacje	Potrafię długo utrzymać przedmiot i wykonywać złożone operacje.