Урок ЧАНК

1. Знания
   1. Во сне мозг обучается и очищается от токсинов. В нем нет сознания и он в рассеянном режиме очень много работает над тем что я туда загрузил. Мозг берет недавнюю информацию и опыт и строит нейронные связи. Чтобы в чем то разобраться нужно загрузить информацию в свой мозг и пойти спать – и окажется что утро вечера мудренее, ведь мозг найдет решение.
   2. Мозг
2. Умения
   1. Концентрация – следить за аналоговой стрелкой часов 2 минуты. Когда мысль влетит в головУ, то надо ее отогнать и дальше смотреть на стрелку. Делать ее надо когда нужно разогнать концентрацию – так качество восприятия сильно возрастет.
   2. Пальчиковая практика соединения полушарий асинхронными действиями
3. Установки
   1. Внедрить в свой ежедневный ритуал пальчиковую практику

Цель

Отучиться пол года в geekbrains успешно без переносов уроков и повторов.

На Эверест не запрыгивают,

а поднимаются шаг за шагом.