



ĆWICZENIE 4

Krótkie ćwiczenia uruchamiające różne zmysły

ĆWICZENIE 4

Krótkie ćwiczenia uruchamiające różne zmysły.

Aby uruchomić kanał wyobraźni słuchowej:

- słuchaj relacji z jakiegoś wydarzenia np. z meczu – nie oglądaj go,
- wyłącz na chwilę obraz aby skupić się tylko na dialogach filmu,
- słuchaj muzyki z zamkniętymi oczami,
- twórz dialogi lub historie do rysunków, komiksów, scenek.

Aby uruchomić kanał wyobraźni wzrokowej:

- oglądaj bez głosu np. film, mecz, animacje,
- twórz i rysuj historyjki komiksowe bez „dymków”.
- po przeczytaniu przepisz daną partię materiału,
- co jakiś czas ograniczaj prowadzenie rozmów telefonicznych – kontaktuj się wówczas przez np. pocztę mailową lub smsami,
- rozwiązuj szereg zadań typu wytycz wzrok, wskaż różnice w obrazkach.

Dodatkowo, jeśli jesteś KINESTETYKIEM:

- w pozycji bez ruchu wysłuchaj koncertu pianistycznego,
- twórz zupełnie zwariowane hasła reklamowe – np. reklama pierogów babci, koncertu osiedlowych psów itp. warunek – hasło napisz, a następnie wypowiedz
- aby uruchomić oczy – rozwiązuj szereg zadań typu: wytycz wzrok, wskaż różnice w obrazkach itp.,
- aby uruchomić uszy – w pozycji bez ruchu wysłuchaj np. koncertu pianistycznego.