

VAJA 2: GUMBKI ZA POZITIVNO MIŠLJENJE

1.) Namen vaje:

Gumbki za pozitivno razmišljanje so akupresurne točke za sproščanje čustvenega stresa. Stres običajno zadržujemo v trebuhu, kar povzroča trebušne bolečine in nervozen želodec. Z gumbki za pozitivno mišljenje spodbujamo pretok krvi v prednja možganska režnja, kjer je središče za racionalno mišljenje. Tako preprečimo otopelost in omogočimo učenje drugačnega odzivanja na okoliščine. Gumbke lahko uporabiš vedno, kadar te je strah ali si živčen.

2.) Izvedba vaje:

S prstnimi blazinicami obeh rok se lahko dotikamo točk nad očesoma – točke so na čelnih izboklinah med lasiščem in obrvmi.

Pomislimo, kaj bi si radi zapomnili (npr. črkovanje neke besede) ali se osredotočimo na stresno situacijo (npr. test pri matematiki).

Zapremo oči in se prepustimo doživljanju podobe oz. občutimo z njo povezano napetost in potem njeno sprostitev.

Namig: Gumbke lahko nežno masiramo, da sprostimo preobremenjen vid.



BRAIN GYM® BRAINGYM.COM
Positive Points

3.) Vpliv vaje na vedenje in držo:

- izboljšuje organizacijske spretnosti,
- izboljšuje pripravljenost na preizkus znanja,
- izboljšuje učne spretnosti in sposobnosti:
 - o preprečuje spominske blokade,
 - o pomaga pri učenju jezika, matematike in družbenih ved,
 - o pomaga povsod, kjer je potreben dolgoročen spomin.

Gradivo pripravila: Katja Kušar, socialna pedagoginja

Vir: Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (2007). *Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh*. Ljubljana: Rokus Klett.