

«Секундная стрелка»

Возьмите обычные часы и 5 минут наблюдайте за тем, как движется секундная стрелка. Думать нужно только об этой стрелке и ни о чем другом. Если отвлеклись – поставьте себе минус и начните сначала.

«Счет»

Сядьте. Молча, медленно, полностью фокусируясь на цифрах, сосчитайте в уме от 1 до 30. С закрытыми глазами – простой вариант, с открытыми – для продвинутых. Упражнение отлично успокаивает, помогает сосредоточиться перед важным выступлением.

«Обратный отсчет»

Выберите какое-то большое число и начните отсчет в обратную сторону: 7845, 7844, 7843... В дальнейшем отнимайте не одну, а три или пять цифр: 7845, 7842 и так далее.

«Дыхание»

Дышите чуть глубже, чем обычно, концентрируясь на процессе дыхания. Мысленно представляйте, как воздух движется по дыхательным путям и проникает в ваши легкие, медленно их наполняет и расширяет. И в обратную сторону – проследите за своим выдохом.

«Считаем слова»

Возьмите книгу или журнал, откройте любую страницу и посчитайте количество слов на ней. Затем пересчитайте слова еще раз. Важно: при счете нельзя касаться страницы рукой.

«Одно слово»

Выберите слово, которое вас вдохновляет или просто нравится. На протяжении 5 минут мысленно повторяйте его и ни о чем больше не думайте. Со временем доведите время до 10 минут.

«Слова наоборот»

Берите простые, недлинные слова и произносите их вслух задом наперед: кошка - акшок, рыба - абыр. В дальнейшем берите слова длиннее.

«Текст вверх ногами»

Возьмите любую книгу, переверните вверх ногами и прочитайте текст. Для начального уровня достаточно одной страницы.

«Разведчик»

Возьмите незнакомую книгу и прочитайте один абзац. Попробуйте слово в слово, по памяти воспроизвести прочитанное. Сразу вряд ли получится это сделать, но если тренироваться, то все удастся. Важно: каждый раз берите новый абзац.