



Час стишитися

Дозвольте думкам поблукати! Не думайте про щось конкретне. Це перезаряджає мозок.



Час фокусу

Повністю сконцентруйтеся на завданні чи цілі. Це формує глибокі міцні зв'язки у мозку.



Час пограти

Розслабтеся та будьте спонтанними! Творчість та «вільна гра» допомагають мозку будувати нові зв'язки.



Час на сон

Хррр! Поки ви спите, консолідується досвід. А ще сон відновлює мозок після напруженого дня.



Час зарядитися

Вставайте й ворухіться! Це зміцнює і тіло, і мозок!



Час зв'язків

Єднайтеся з іншими (особисто, а не онлайн)! У тому числі – з природою. Зупиніться понюхати квіти!



Час глибини

Тссс! Спокійна рефлексія дозволяє мозку інтегруватися. Сфокусуйтеся на відчуттях, думках та емоціях.