

ĆWICZENIA SPOSTRZEGAWCZOŚCI I KONCENTRACJI

Sposób wykonania ćwiczenia: Weź nieprzezroczystą kartkę papieru, lub lepiej sztywny kartonik. Zasłaniając od góry cyfry lub wyrazy, odsłaniaj po jednym na jak najkrótszy moment. Podobnie jak flesz aparatu, niech to będzie tylko krótkie mignięcie. Następnie przypomnij sobie i powtórz (w myślach) numer lub wyraz.

30	540	499	896
53	947	901	901
46	193	175	349
91	591	439	979
30	001	971	534
49	945	439	969
44	598	183	785
68	294	783	013
91	949	991	456
21	119	654	789
09	810	103	016
45	421	234	543
29	981	486	986
51	393	007	964
76	871	441	080
37	484	395	568
57	558	105	750
14	103	487	674
69	294	454	905
09	581	475	435
34	387	698	589

5975	8661	9804	8976
2957	3854	1658	1819
9209	6847	3789	0987
1884	8691	3145	9475
4950	4866	9875	2556
1410	0812	1245	8796
4971	4819	9087	4563
5717	1194	6721	9678
1950	4976	8547	5998
1754	0865	0938	6123
1834	4561	7430	3456
4974	5491	7843	7667
1094	9943	2925	9357
4751	0146	4849	3119
0995	0876	9878	7890
1874	1947	5327	4567
5761	9761	2457	4568
8845	1875	6732	1347
1866	4419	9976	8889
1967	5866	3383	6254
0014	9761	8654	0984
2761	1406	7896	4573
6086	6681	4576	2725
4850	9987	8716	5783
4861	4661	1782	9856

24567	12157	58556	94457
98672	56418	66835	99832
54679	94540	98873	74735
45843	87694	33468	39745
90856	42457	78893	96457
41145	75201	30201	43954
83869	45984	45984	84921
34457	87509	56852	12889
73864	87398	21224	45803
01204	34377	46749	33874
34875	11468	60907	45741
77988	55540	56578	84001
45675	45637	32846	34567
81837	49470	39843	89890
43829	10024	56759	50534
84301	38876	70574	29984
15278	09574	66749	97764
73447	95860	87456	85843
82406	79915	67683	20816
55234	66769	11159	82753
95487	85438	45097	22771
04389	87890	98161	84730
87685	13287	98946	01724
12458	32448	56462	71723
87904	58783	92111	57173

776993	739678	Ala	jesteś
947839	944567	maja	genialny
559457	233456	kotek	rozwijasz
812847	997677	lasek	genialniej
994563	889023	miska	kreatywność
212234	456821	nosek	genialność
846667	080452	wywar	myślenie
929368	237173	babcia	czytanie
806735	556788	misiak	samorozwój
012364	564622	buziak	pozytywniej
609544	556890	znany	przyjaźniej
245687	565758	myślisz	radośniej
936463	245677	umysł	czytasz więcej
875749	300120	wspaniały	uczysz się
480126	942233	lepszy	coraz szybciej
747667	456789	genialny	lepiej bardziej
200134	245051	samorozwój	zabawa radość
566834	141619	myślenie	coraz przyjemniej
292945	954567	czytanie	czytasz szybciej
084847	503025	doskonalsze	rozumiesz więcej
893245	876061	spostrzegawczy	spostrzegasz to
995673	345652	zrozumiały	wszystko chcesz
674345	540852	kamyczek	czytać więcej
249809	422456	kropelka	coraz bardziej
864578	900821	babuszka	rozwijać się