

## PROPOZYCJE NA TRENING MÓZGU I JĘZYKA

### **Drodzy Bursjanie!**

Mam dla Was kilka propozycji na trening mózgu.

1. Czytaj codziennie.
2. Zapisuj swoje pomysły.
3. Rozwiązuj łamigłówki.
4. Ucz się języków obcych.
5. Poszerzaj swoją strefę komfortu.
6. Ćwicz umysł regularnie.
7. Medytuj.
8. Praktykuj wdzięczność
9. Pisz swój dziennik.
10. Stosuj dietę wspomagającą pracę mózgu.

### **ŁAMANIEC JĘZYKOWY NA DZIŚ. CZYTAJCIE NA GŁOS ☺**

W gąszczu szczawiu we Wrzeszczu  
klaszczą kleszcze na deszczu,  
szepcze szczygieł w szczelinie,  
szczeka szczeniak w Szczuczynie,  
piszczy pszczoła pod Pszczyną,  
świszcze świerszcz pod leszczyną,  
a trzy pliszki i liszka  
taszczą płaszcz w Szypliszkach.

Dźdźystym rankiem gzegzółki i piegze,  
zamiast wziąć się za dźdźownice,  
nażarły się na czczo miąższu rzeżuchy  
i rzędem rzygały do rozżarzonej brytfanny.

Na wzgórzu pod Pszczyną, nad rzeczką Przebrzydłą,  
mieszkało w zamczysku wrzeszczące Straszdyło.  
Od brzasku do zmierzchu, od zmierzchu do brzasku  
wierzeje zamczyska trzeszczały od wrzasku.  
Przez chaszczę i gąszczę, przez grząskie moczydła  
szedł wrzask przeraźliwy strasznego Straszdyła.  
Aż wreszcie pod Pszczynę przybyła Poczwarą  
i rzekła: „Robaczku! Przebrała się miara!  
Wszak każde zwierzątko, od żuczka po myszy,  
w mieszkaniu swym szuka spokoju i ciszy  
- więc porzuć zły zwyczaj, żyć zacznij inaczej  
i przestań już wrzeszczeć, a szeptać racz raczej!”  
I odtąd pod Pszczyną, nad rzeczką Przebrzydłą  
szeptano w zamczysku wrzeszczące Straszdyło.

**TEKST, KTÓRY POTRAFI PRZECZYTAĆ TYLKO 10% SPOŁECZEŃSTWA.  
SPRAWDŹ, CZY POTRAFISZ?**

T3n t3kst m4 z4 z4d4n13 pok4z4ć j4kim n4rz3dzi3m j3stn4sz mózg.  
To n4pr4wd3 n13zwykł3!  
N4 pocz4tku j35t ciężko, 4l3 z cz453m - 4 dokł4dn13 w t3j l1n1jc3 - mózg z4czyn4  
czyt4ć 4utom4tyczn13 1 t3r4z już naw3t n13 myśl 1 o tym, pow1n13n35 s13 c135zyć!  
Tylko n13l1czn1 są w 5t4n13 to prz3czyt4ć!  
Gr4tul4cj3!!!

**10 SŁÓWEK, KTÓRE ZWIĘKSZĄ TWOJĄ ELOKWENCJĘ.**

**DEFETYZM** - brak wiary w zwycięstwo lub powodzenie jakiejś sprawy

**IMPONDERABILIA** - rzeczy nieuchwytne i niedające się dokładnie zmierzyć, mogące  
jednak wywierać wpływ na jakies sprawy

**HOLISTYCZNY** - całościowy

**IMPERTYNENT** - zachowujący się wobec kogoś arogancko, obraźliwie

**FERTYCZNY** - ruchliwy, zwinny i zręczny

**DYCHOTOMIA** - podział jakiejś całości na dwie różniące się zasadniczo części

**ERUDYCJA** - odczytanie, wszechstronna wiedza

**AMBIWALENTNY** - zawierający elementy przeciwstawne

**ABNEGAT** - człowiek, który nie dba o swój wygląd, flejtuch

**DYSKURS** - dyskusja, rozmowa, najczęściej na tematy naukowe.

### **NAJPOPULARNIEJSZE BŁĘDY JĘZYKOWE**

#### POPRAWNIE

półtora kilo

11 grudnia

włącza

umiem

w cudzysłowie

w każdym razie

w ogóle

wziąć

przekonujący

tę rzecz

na dworze

z rządu

jest napisane

przyjaciołom

pojedynczy

sprzed

z wyjątkiem

na razie

liczba gatunków

z powrotem

wielką literą

#### NIEPOPRAWNIE

półtorej kilo

11 grudzień

włancza

umię

w cudzysłowiu

w każdym bądź razie

wogóle

wziąć

przekonywujący

tą rzecz

na dworzu

pod rząd

pisze

przyjacielom

pojedynczy

z przed

za wyjątkiem

narazie

ilość gatunków

spowrotem

z wielkiej litery

## **NA KONIEC - CIEKAWOSTKA: MOWA KOLORÓW**

**Co założyć, a czego nie zakłada np. na rozmowę kwalifikacyjną.**

**CZARNY** - jest kolorem autorytetu i władzy, ludzie wyglądają w nim szczuplej i młodziej oraz bardziej stylowo, należy jednak uważać, by nie przesadzić z ilością czerni, bo możesz wyglądać na osobę niedostępną

**SZARY** - reprezentuje szyk i pewność siebie, nie rozprasza rozmówców i nie zakłóca komunikacji

**BIAŁY** - pasuje praktycznie do wszystkiego, zakładając biały strój, pokazujesz, że dbasz o czystość i prostotę

**CZERWONY** - kolor miłości i pasji, kojarzy się z intensywnymi emocjami i agresją, możesz uchodzić za osobę, która pragnie podporządkować sobie otoczenie, intensywna czerwień może zaszkodzić

**ŻÓŁTY, ZŁOTY** - kolory słoneczne i pogodne, przykuwające uwagę, ale używane w nadmiarze są symbolem złego smaku

**ZIELONY** - symbolizuje świat przyrody i potrzebę wewnętrznej harmonii, koi oczy, uspokaja i odświeża umysł

**NIEBIESKI** - kolor nieba i oceanów, symbolizuje osoby o twórczym sposobie myślenia i działania, ludzi nieszablonowych i kreatywnych

**FIOLETOWY** - to barwa królewska, która uosabia luksus, nie polecana na rozmowy

**BRAZOWY** - kolor ziemi, który symbolizuje stałość, ubrana w ten kolor będziesz odebrana jako osoba stabilna, otwarta i komunikatywna.

## **CO ROBI MÓZG, GDY NIC NIE ROBISZ?**

Zarządza procesami życiowymi, tworzy nowe połączenia i reorganizuje stare, porządkuje doświadczenia. Czas więc na odpoczynek, bo:

- przeciążony umysł nie przyjmuje nowych informacji
- przeciążony mózg jest mniej skłonny do szukania kreatywnych rozwiązań
- zmęczony umysł to ryzyko utraty panowania nad sobą
- przeciążony mózg podejmuje złe decyzje
- tryb przeładowania brak wglądu we własne potrzeby
- przemęczenie brak rzeczywistej efektywności

Pozdrawiam

Katarzyna Jankowska ☺ ☺ ☺