

Jak trénovat – vytvořte si vlastní tréninkový plán

1) Každou lekci si projdete a v Kontrolním seznamu **si zaznačíte, co jste prošli a nevynechali**. Tím máte **komplexní přehled o dané kognitivní funkci** – druhy pozornosti, paměti ..

Během lekce si ujasňujete, co je třeba posílit, Co máte zvládnuté atd. Často zjistíte, že **cíl, který jste si na začátku stanovili, je třeba ještě předělat – udělejte to** – je to proces :).

2) **Vrátíte se ke cvičením v lekci** a ve videích a uděláte si je znovu, ale pozorněji. Už víte, vás čeká, takže se můžete mnohem lépe soustředit na aktivitu, kterou video procvičuje. Zjišťujete, **jak váš mozek funguje, jaké má strategie**, Vnímáte i vlastní zlepšení. Trénink je o **opakování a všímavosti**! Pokroky je dobré si zaznamenat – to už můžete zaznamenat sem. Budete tak mít i větší radost. **A mozek miluje dopamin** – to už víme :)

3) **Vyberete si několik cvičení** – doporučuji ta minutková, každodenní, ale přidávejte libovolně jakákoliv, která vám dávají smysl, baví vás a chcete je. Tato cvičení si poznačíte do vašeho **Denního tréninkového plánu** a budete je nejlépe **každý den zařazovat a cvičit** – i několikrát za den – tím si po cca 10 dnech až 3 týdnech **vytvoříte návyk**. Váš mozek pak bude v této oblasti už automaticky aktivní, aniž byste tomu věnovali větší úsilí.

Aby se tak stalo, je třeba „prošlapat“ nové cestičky – **vytvořit nebo obnovit synaptická spojení** – a to je nepohodlné. Je přirozené, že se tomu mozek brání, nechce se nám, vyžaduje to úsilí. Můžete si připomenout, že **pokrok, učení a změna je vždy spojena s nekomfortní zónou**. Abychom ji lépe zvládli, máme k tomu sepsanou **motivaci**. Tu také průběžně posilujeme. Když vytrváte, mozek brzy zjistí, že je pro něj výhodnější nové synapse vytvořit, než se neustále bránit a hledat klíčky, jak se tomu vyhnout. Navíc se bude těšit na odměnu :)

Jednoduché, že? Pojdme do toho!

Cvičení z lekce

Lekce	Cvičení – název	Výchozí stav – co nešlo?	Počet opakování	Co se zlepšilo

Osobní denní tréninkový plán

Postupně přidávejte další cvičení z jednotlivých lekcí

Lekce	Cvičení-popis o co jde	Cíl cvičení-výchozí stav	Kolikrát za den a kdy	Splněno-pokrok