



سبع أيام من الصبرية!

تمارين يمكنك تطبيقها أسبوعيًا لزيادة معدل التركيز والذكاء

نحن داخل مراكب لا نعرف ما أفضل إمكانياتها لذا
فلنكتشفها!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
<ul style="list-style-type: none"> تفريش الأسنان باليديد المغايرة. الاستماع للأصوات بعد الاستيقاظ التركيز على لون واحد 	<ul style="list-style-type: none"> تفريش الأسنان باليديد المغايرة. الاستماع للأصوات بعد الاستيقاظ القراءة رأسًا على عقب 	<ul style="list-style-type: none"> تفريش الأسنان باليديد المغايرة. الاستماع للأصوات بعد الاستيقاظ الكتابة من اليمين لليمين 	<ul style="list-style-type: none"> تفريش الأسنان باليديد المغايرة. الاستماع للأصوات بعد الاستيقاظ الرسم من المرأة 	<ul style="list-style-type: none"> تفريش الأسنان باليديد المغايرة. الاستماع للأصوات بعد الاستيقاظ القراءة في الضواء 	<ul style="list-style-type: none"> تفريش الأسنان باليديد المغايرة. الاستماع للأصوات بعد الاستيقاظ تشظيف حرف أثناء القراءة 	<ul style="list-style-type: none"> تفريش الأسنان باليديد المغايرة. الاستماع للأصوات بعد الاستيقاظ تشظيف حرف أثناء القراءة

ينصح للعودة لحلقة " كيف تصير آينشتاين " لمعرفة تفاصيل التمارين وكيفية عملها.

