



Mind Moves® verander 'herre-en-doppe' na 'al-my-vakke-deur!'

Rhyna Thiel, [Gevorderde Mind Moves Instrukteur](#) Instrukteur skryf oor een van haar kliënte: Hierdie is 'n suksesstorie van 'n student wat ek met Mind Moves oefeninge gehelp het. Sy het gevoel sy leer nie reg nie en dat die massas werk haar onder kry. Maar deur die spesifieke Mind Moves daaglik te doen, kon sy hierdie moeilike situasie oorwin.

Sy het hierdie briefie vir my gestuur.....

Ek het elke keer as ek in die oggende opgestaan het om te begin leer, al die Mind Moves oefeninge gedoen. Om te onthou om dit te doen, het ek al die voorgeskrewe oefeninge op my kas geplak: die Muismatras, Selfvertroue hupstoot ens. Hierdie oefeninge het my baie gehelp om kalm te bly...die intense paniek, asook die paniekaanvalle was weg. Ek het nog steeds met tye gespanne geword, maar ek was in 'n mate verseker rustiger. Ek het nie so toegegooi gevoel onder die werk nie. Ek het nou 'n plan gehad.

Ek het al die oefeninge gedoen voor ek gaan skryf het. Ek het die Kragkakeelaar oefening gedoen as ek reeds in die skryflokaal was. Die Palm/vingerstrek oefeninge het ek gedoen as ek met die vraestel besig was en my hande moeg geraak het. My gemiddeld het hierdie eksamen met 'n volle 10% verbeter.

Ek het op skool nooit 'n probleem gehad nie - of dalk het ek, maar dit was van so aard dat dit nie te problematies was nie. Die werkslading en geweldige stres van Universiteit het dit wel na vore laat kom. Gelukkig kan ek Mind Moves daaglik doen om my te help.

Dit is heerlik om te weet ek is hierdie eksamen AL my vakke deur....daar is GEEN 'herre'. My punte het van 'herre en doppe' verander na 'n gemiddeld wat met 10% op is. Ek is heel tevrede.

Ek moet sê, ek gaan die Mind Moves oefeninge nooit ophou doen nie.

Die hele paniekgevoel voor 'n vraestel was onder beheer en ek kon relatief kalm die lokaal binnegaan. Sodoende kon ek die inligting weergee wat ek geleer het, en dit weerspieël verseker in my punte.

Weereens dankie vir die hulp.

Groete

Hiermee die oefeninge waarna sy in haar brief verwys:

Muismatras

Die oë is die brein se rekenaarmuis - hulle aktiveer verskillende dele van die brein wanneer hulle opwaarts, afwaarts, horisontaal, na links en na regs draai. Hou die duim op elmoogafstand van die oë af en fokus daarop. Beweeg die duim opwaarts, eers rondom die linkeroog en dan rondom regteroog. Herhaal vyf maal. Ruil hande om en herhaal dieselfde proses. Trek altyd eers 'n sirkel om die linkeroog en dan om die regteroog.

Hierdie oefening stimuleer die visuele, ouditiewe en kinestetiese resepsievermoë. Terselfdertyd word die middellyn gekruis om die linker- en regterkantste dele van die brein en liggaam te integreer. Dit ontwikkel ook hand-oog-koördinasie en visuele integrasie.



Selfvertroue-hupstoot

Kruis die enkels en arms in 'n omhelsing. Laat rus die tong in die suigposisie agter teen die verhemelte om die emosionele brein te aktiveer. Maak die oë toe om visuele prikkels uit te skakel indien verkies. Haal stadig asem. Hierdie oefening kalmeer die liggaam, siel en gees. Dit versterk ook die immuunstelsel en bevorder ritme.



Kragkakelaar

Vryf die holte net onder die sleutelbeen in lyn met die linkeroog. Hierdie oefening herstel die elektriese vloei via die vagussenuwee na die spraakorgane en maag om sensuïewagtigheid te verlig en 'n mens te help om met gemak te praat.



Palmstrek

Sprei die vingers so wyd moontlik oop vir agt tellings, en ontspan. Maak 'n stywe vuus, hou vir agt tellings, en ontspan. Asem stadig in en uit tydens die oefening. Hierdie oefening verbeter die spiertonus van die hande, skryfvaardighede, fynmotoriese beheer en bilaterale integrasie. Dit bevorder ook vlot spraak.

