



ПОМОЩНИК В ЗАПОМИНАНИИ

- ☐ **1.** Внимательно рассмотрите схему расположения чакр в энергетическом поле человека и попытайтесь запомнить их взаимное расположение и цвет, которым они обозначаются

У многих людей вызывает затруднение быстрое запоминание чакр в энергетическом поле человека, их взаимное расположение и цвет, которым они обозначаются. Для облегчения запоминания я предлагаю вам выполнить действия по данному чек-листу, что поможет быстро и прочно запомнить эту нужную информацию.

- ☐ **2. ●** Возьмите схематичное изображение чакр (контурный рисунок без надписей), и начните подписывать и раскрашивать чакры, двигаясь снизу вверх, используя в качестве подсказки готовую схему расположения чакр

- ☐ **3. ●** Возьмите схематичное изображение чакр (контурный рисунок без надписей), и начните подписывать и раскрашивать чакры, двигаясь снизу вверх, без использования схемы-подсказки, по памяти

- ☐ **4. ●** Возьмите схему изображения чакр и проверьте свой рисунок по этой схеме, отметьте ошибки, если они есть

- ☐ **5. ●** Еще раз внимательно просмотрите схему расположения чакр, особенно те чакры, в которых ошиблись

- ☐ **6. ●** Еще раз поработайте с пустым схематическим рисунком и подпишите все чакры и раскрасьте их

- ☐ **7. ●** Прикрепите свою схему на видное место над рабочим столом, на 2-

3 дня, для закрепления полученных знаний

*схема расположения чакр человека и схематический рисунок для работы
прикладываются к этому чек-листу*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?