

GIMNASIA MENTAL

*Entrenamiento de estimulación cognitiva,
para optimizar funciones intelectuales
tales como memoria, atención,
concentración, creatividad
y agilidad mental en general.*

Muchas personas entrenan su mente haciendo juegos en sus tablets o computadoras, también con crucigramas, sopas de letras, sudokus y otros tipos de actividades de lápiz y papel.

Otras personas estimulan su ingenio con diversos juegos de mesa, de naipes, ajedrez, dominó, scrabble y otras varias propuestas que también incluyen el contacto social, familiar o amistoso.

Existen muchísimas propuestas en la web, que pueden encontrarse buscando por *gimnasia mental, gimnasia cerebral, neurobics*, etc. También pueden encontrarse programas específicos, para que la persona que entrene logre resultados más efectivos.

Entrenar con un método agrega la ventaja de hacer ejercicios controlados, adecuados para cada persona, progresivos y más variados. El *Método Inteligentes Todos® de Gimnasia Mental de Débora Saviotti* tiene una modalidad muy recreativa y lúdica, de manera que los ejercicios son divertidos y fáciles.

Además pueden ser realizados por cualquier persona, sin importar su nivel actual de agilidad o educación. Los resultados se ven en forma rápida y las personas logran una mejor calidad de vida a través de entrenar su inteligencia, sus maneras de pensar y de sentir.

La claridad y salud mental también se cuidan y mejoran con buenos y amables hábitos:

encuentros sociales, práctica de hobbies, alimentación adecuada, ejercicios físicos, caminatas al aire libre y los siempre enriquecedores tiempos de soledad acompañados de buenas lecturas, meditación y encuentros con uno mismo.

Los siguientes son ejemplos de ejercicios individuales y autónomos de entrenamiento con el Método IT[®]

1) Ejercicios de palabras

- Pensar o escribir frases en las que todas sus palabras comiencen con la misma letra (cualquiera, la que tú elijas) Por ejemplo, con la D: ***Disfruta de días divertidos***

2) Ejercicios con imágenes y números

Imagina un lugar que te guste: puede ser un parque, un cine, un bar, una tienda, el que tú prefieras.

Ahora piensa varios números bien diferentes, de distinta cantidad de cifras.

Y a continuación relaciona esos números con ese lugar.

Por ejemplo: pienso en una librería y elijo los números 3, 57, 635 y 3285

¿De qué podrían ser esos números en relación a una librería?

El 3 podría ser la cantidad de empleados; el 57 podría ser la cantidad de libros que caben en una de las estanterías; el 635 podría ser el precio de un libro; el 3285 podría ser el número de puerta de la calle donde está la librería.

Ahora tú:

¿De qué podrían ser los números 12, 387 y 12.000 en relación a un parque?

Piensa más ejemplos.

Más ejercicios para hacer en forma autónoma pueden ser encontrados en el Manual de Autoentrenamiento de Débora Saviotti, que puede solicitarse para ser adquirido en formato digital.

Si se prefiere hacer el entrenamiento en forma personalizada, puede accederse a sesiones individuales con Débora Saviotti poniéndose en contacto por mail o whatasp.
