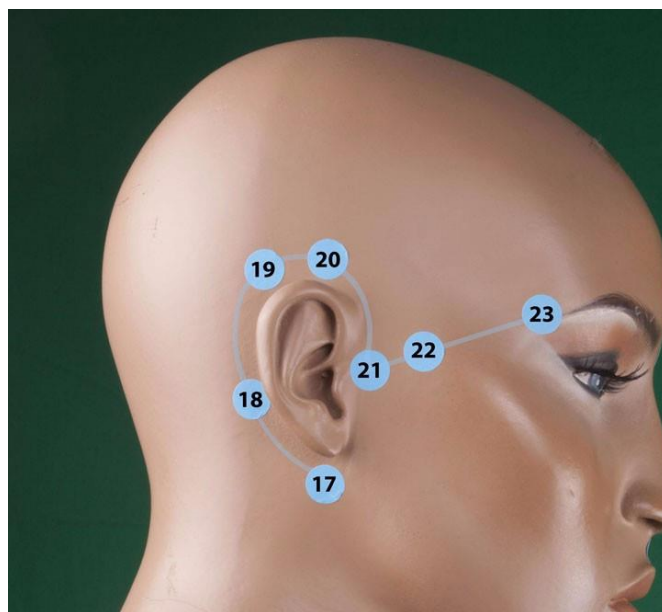


Федоров, Всеволод. Вбейте голову здоровье! / В. Федоров. - Текст: непосредственный // Физкультура и спорт. – 2020. №12 (декабрь). – С. 9

Образ мышления и психика человека тесно связаны с его физическим состоянием. И чтобы укрепить здоровье, зачастую начинать нужно с настройки мышления на позитивный лад. Одним из способов такой настройки являются височные постукивания. О них рассказывает кандидат медицинских наук Сергей Мазуров.

Такие постукивания не только положительно сказываются на «здоровье головы», но и служат связующим порталом для разрушения старых негативных привычек и становления позитивных новых. Если человек произносит формулы самовнушения и одновременно постукивает по височной зоне, его мозг будет особенно восприимчив к этим формулам.



В кинезиологии метод так и называется – «височное постукивание». Построено оно на существующих различиях между левым и правым полушариями коры головного мозга.

За что отвечает каждое полушарие головного мозга и как этим правильно воспользоваться при настройке мышления, можете почитать в журнале «Физкультура и спорт», № 12 за 2020 год.