

SOBIV VARIANT ON D

MEIE AJU ON ÜLES EHITATUD NII, ET KÕIGE PAREMINI SAAME HAKKAMA SIIS, KUI KESKENDUME ÜHELE ASJALE KORRAGA.

VAHEL TUNDUB, ET KUI TEEME MITUT ASJA KORRAGA, SAAME ROHKEM TEHTUD. TEGELIKULT VÄSITAB SEE AJU JA TEEB MEID NÄRVILISEMAKS.

JUBA ÜHELT ÜLESANDELT TEISELE ÜMBER LÜLITUMINE VÕTAB AJUL NII 10-15 MINUTIT AEGA.

KESKENDUMISEKS ON VÕIMALIK TEHA ERINEVAID HARJUTUSI, ET OMA AJU SÄÄSTLIKUMALT JA EDUKAMALT KASUTAMA ÕPPIDA.



peaasi.ee

